

# はつらつ出張講座



無料

## 健康寿命をのばそう!

グループの活動を応援します!

### メニュー

#### ◆ ニュースポーツ

室内で行う高齢者向けの身体と頭を使う簡単なスポーツ  
ポッチャ、ディスコン、輪なげ、ラダーゲッター、バグゴーなど7種目

#### ◆ ピアノ伴奏で歌と身体ほぐし・ミニ健康講話

～みんなで楽しく歌って動いて、心も身体も軽やかに～

#### ◆ 口腔栄養とスクエアステップエクササイズ

わかりやすい口腔栄養の講話

楽しい簡単リズム体操・スクエアステップで認知機能の活性化

#### ◆ 転倒予防・はつらつ体操

家でもできる転ばないための筋トレ・ストレッチ  
楽しいゲーム&リズム運動

#### ◆ 体力測定 (筋力、柔軟性、歩く力などの測定)

あなたの元気をデータで確認! めざそう100歳

#### ◆ 元気! いばらき体操は各メニューの中で随時実施します



対象者：65歳以上の方を含む10人以上の市内の団体・グループ

開催日時：月～土の10時～4時の間で60分から90分程度

場所：会場(市内)の手配や準備は主催者側で行ってください

回数：1団体につき年3回まで

※ 特別警報、暴風・大雨警報発表時は講師を派遣できません

・午前の講座：午前7時に決定　　・午後の講座：午前11時に決定

お問合せ・お申込み：シニアプラザいばらき はつらつ事業事務局

火～金 午後1時～午後4時 (不在時留守電対応) TEL & FAX：633-7770

または、茨木市長寿介護課 TEL：620-1637