



介護予防事業 ～運動・口腔教室のご案内～

最近になって転んでしまった、つまずく、よくむせる、自粛生活で運動不足・・・そんなことはありませんか？保健センターでは、運動とお口の専門の先生と一緒に『転ばない足腰づくり』『お口のお悩み解決』のための教室を開きます。みなさん、ぜひご参加下さい！！

日にち：令和5年11月2日～令和6年2月29日 毎週木曜日
全15回（12月28日、1月4日はお休みです）

時間/場所：10：00～11：30/保健センター

対象者：①概ね70歳以上の方
②主治医の先生から運動の許可をもらっている方
③膝や腰に痛みがあり、改善したい方
④要介護認定「要支援」までの方 など



講師：運動⇒月形緑苑理学療法士 瀬尾先生・新林先生
口腔⇒歯科衛生士会岩見沢支部歯科衛生士 的場先生

内容：体力測定、運動（椅子に座ってできる簡単な体操）、口腔チェックなど

参加料：500円（配布資料代）

その他：希望される方はどなたでも送迎が可能です。申込時に送迎希望の有無を教えてください。申込された方には教室に関する詳しい文書を後日送付します。

申込み締め切りは 10月20日（金）まで
申込み、お問い合わせは保健福祉課保健係（今田）にお願いします
TEL（IP共通）：53-3155

足腰頭しゃっきり教室(保健センター編)を実施します。



いくつになっても自分の足で歩いて出かけたり、おいしく食べ物を食べるためには元気なうちから身体を動かしたり、正しいお口のケア方法を実践することが大切です。

保健センターではこのたび、「転ばない足腰づくり」「お口のケア方法」についての教室を開きます。

コロナ禍で外出の機会が減り運動不足になっていたり、家族やお友達と食事や会話を楽しむ機会が減りお口の機能が落ちているかもしれません。この機会を逃さず、ぜひご参加下さい！！

日 時：令和5年10月16日(月)10時00分～11時30分

場 所：保健センター

講 師：運動⇒月形緑苑理学療法士

口腔⇒歯科衛生士会衛生士

内 容：運動実技(座ってできる軽い運動)、口腔講話

申 込：10月12日(木)まで保健センターにご連絡ください。

送 迎：送迎可能です。申込時に送迎の有無をお伝えください。

その他：当日は運動しやすい服装、運動靴をお持ちください。

教室についてのご質問等がある方はお気軽にお問い合わせください。



【令和5年度運動・口腔教室実施のお知らせ】

*今年度も11月2日から「運動・口腔教室」を実施します。今回の足腰頭しゃっきり教室で実施する気軽な運動の他、歯科衛生士さんに来てもらい、お口の健康を守るためのブラッシング指導など、ためになることが多い教室となっています。教室参加を希望する方は保健センターにご連絡ください。

(教室の詳細は裏面をご覧ください)

保健福祉課保健係(保健センター) 電話・IP 53-3155