

シニアを対象(65歳以上、介護認定を受けていない人)とした「元気いきいき教室」を紹介します。募集受講者15人に対し、男性2名女性13名が次の日程で受講しました。場所は富士市岩淵富士川まちづくりセンターです。

| 月日 | 時間 | テーマ | 講師 |
|-------|-------------|-------------|-----------|
| 6月28日 | 13:30~15:00 | 介護者とならないために | 保健師 稲葉 歩美 |
| 7月 5日 | 13:30~15:00 | 健康メイク | 同上 |
| 7月12日 | 13:30~15:00 | 食生活 | 同上 |

感想

1.健康寿命を延ばすには、脚力を維持することが大事である。その為のトレーニングの一つとしてステップ
ン
グがある。用意するものは30センチの細紐、やり方は椅子に腰かけ両足をそろえ、用意したひもを足
元
に置きひもの幅で両足を開閉する。20秒間に何回開閉出来るかをトライする。

2.介護予防の初めの一步は運動、食生活、閉じこもり予防、口腔ケア、認知症予防、うつ予防。

富士・富士宮地区担当 生きがい特派員 原 義廣



[富士川1](#)



[富士川2](#)



[富士川3](#)