

～在宅医療・介護の連携拠点～

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

※電話番号等の間違いが増えています。ご注意ください。

いきいき

百歳体操で 体もこころも地域も元気に!

～参加者みんなで運営し、効果が検証された体操を週に1回行っています～

市内17か所で実施しています!

いきいき百歳体操とは?

- ・おもりを手首や足首に巻くことで、負荷をかけて体操します。DVDを見ながら、椅子に座ってゆっくりと手足を動かします。体操することで、筋力がつき転びにくい体づくりができます。
- ・週に1回体操をすることで、筋力を鍛えるだけでなく、お互いを見守り、地域での絆を深める活動となっています。
- ・さらに元気な地域を目指して、いきいき百歳体操と共に、ウェルネスシティ宇陀市で推進しているラジオ体操に取り組む地域もあります。

参加者の声

- ・体操に参加するようになってから、自宅でもラジオ体操に取り組んでいます。
- ・これまで急な坂道を3回休憩して登っていましたが、2回の休憩で登れるようになりました。
- ・椅子からの立ち上がりが楽になりました。
- ・週1回、みんなと話をすることがとても楽しい。



みなさんの地域でも実施しませんか?

体操についての説明と体験を実施しています。詳細はあんしんセンターまでお問い合わせください。

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

～健幸運動教室のご案内～

5月から、介護保険サービスを利用していない65歳以上の方を対象に、「健幸運動教室」を開催します。

- 【開催場所】** 大宇陀温泉あきののゆ
【期 間】 5月～10月(全15回 7月8月は開催しません)
【内 容】 ①温泉エクササイズ(定員各15名) 毎週火曜日
 【1部】10:15～11:30 【2部】13:00～14:15
 ②健幸ストレッチ教室(定員15名) 毎週水曜日
 14:00～15:00の1回
【参加費】 1回1,000円(入浴券付) ※送迎はありません。
【準備物】 運動しやすい服装・上靴・タオル・水筒・水着(温泉エクササイズ)
【申込先】 大宇陀温泉あきののゆ
【申込方法】 電話で申し込みはできません。大宇陀温泉あきののゆに備え付けの申込用紙で申し込みください。
【申込期間】 4月3日(月)～14日(金)の営業時間内
 ※申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。なお、多くの市民の方に参加していただきたい事業ですので、新規の申込者を対象とさせていただきます。
【問合せ】 大宇陀温泉あきののゆ(☎83・4126)
 介護福祉課(☎82・3675 / IP ☎88・9088)
 ※介護福祉課での申し込みはできません。



≪4月のウェルネスイベント≫

下記のイベントに参加すると、健康ポイントが5ポイントもらえます!!

●春のウェルネスウォーク

- 【日時】** 4月2日(日)
 午前9時～ 受付
【場所】 市役所前スタート
 ※詳細は3月号折込チラシをご覧ください。

