

自慢③ 健康・介護

いつまでも、いきいき

幸せ支える健康

幸 体と心の「健康」。

まちなみなさんが元気に過ごせるように、健康づくりや介護予防の取り組みを進めています。

健康づくりの拠点となるのが、保健福祉センター「輝らりやまのべ」。健康増進と健康寿命延伸を目的に、トレーニングや水中運動を取り入れた健康教室を定期コースで実施しています。

また、高齢になっても寝たきりなど介護が必要な状態にならないよう、介護予防対策

も重要な課題。ふだんの生活でも気軽にできる体操を取り入れた教室やイベントを、保健福祉センターや公民館などで随時開催しています。

いつまでも、いきいきと暮らせるように、みなさんの健康づくりを応援します。



水中ウォーキングなどを行う「水中運動教室」



固定式自転車での有酸素運動などを行う「トレーニング教室」



トレーニングによる機能回復・向上を図り、介護予防を目的とした「ピンとシャン教室」



トレーニング教室

参加者

ごとう あつこ
後藤 淳子 さん
(東町)

筋力をつけて健康を保つため参加しています。膝の痛みが無くなり、効果を感じています。いろいろな人と話ができて、体にも心にも良い教室だと思います。

一人での運動には不安がありますが、みんなで集まって運動できる安心感があります。家に閉じこもらないで、外に出てきて運動するからこそ、健康を維持できているように思います。

ピンとシャン教室

参加者

さとう きよし
佐藤 清 さん
(本町)

