

体操のすばらしさ

- ・ 体に負担をかけ過ぎず、まんべんなく体を動かすことができる(程よい運動になる)
- ・ 音楽に合わせてリズムよく動かすことで、脳が活性化する
- ・ 体操の連続した動きにより、バランス感覚の維持にも役立つ



「週に一度のささやかな15分間ですが、元気が出ます」



武蔵野台南公園



福東公園

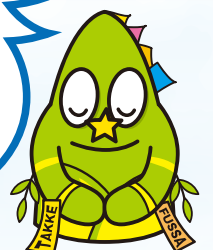


加美平公園



市役所「丘の広場」

地域にお住いの皆さん、
地域の町会長さん、自治会長さん、
ご支援、ご協力いただき
ありがとうございます。
公園体操が定着し、
みなさんに気軽にご利用
いただけたらうれしいです。



コロナに負けるな!介護予防教室のご紹介

参加者の健康状態、感染防止に留意した環境、教室のプログラムの変更等、感染症拡大防止に留意し、介護予防教室を実施しています。 ※緊急事態宣言中は休止しています

参加者募集時期(予定) 第1クール:3~4月 第2クール:7~8月 第3クール:11~12月

元気はつらつ教室

◎わかたけ会館、さくら会館、わかぎり会館、かえで会館、福祉センターにて実施

ストレッチや筋トレ体操を中心としたプログラムになります。少人数で楽しく運動を行う教室です。フレイル予防のための「今週のワンポイント」もお伝えします。



脳と体のトレーニング教室

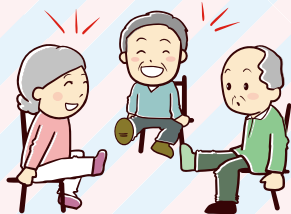
◎福祉センターにて実施

指を使ったり、左右違った動きなどを取り入れた脳トレ体操をします。頭と体を楽しく動かす教室です。



柔道整復師会筋力向上トレーニング教室

◎市内7か所の接骨院、整骨院で実施



柔道整復師の指導による筋力向上プログラムを行います。活動自粛で弱った体を改善するために、効果的に活用できる教室です。



高齢者いきいき体操教室

◎クールごとに会場が変わります(今年度は中央体育館、福祉センター、市民会館で実施)

やや強度のある運動とストレッチを行い、筋力、バランス能力の向上を図ります。(全6クール)



各教室の募集の詳細につきましては広報に掲載いたします

公益社団法人

福生市シルバー人材センターです

求む!働く高齢者!

あなたの知識・経験を活かして 私たちと働きませんか?

仕事があると健康にも
気をつけるので
生活にもハリが
でますよ!



仕事や仲間との
交流が、自分の
介護予防につな
がっています!



お客様が
喜んでくださると
嬉しくてやりがい
を感じます!

社会につながる
仕事が自分の
喜びになって
います!



まずはお電話ください!

入会についてのお問い合わせ・ご相談は、予約制の個別面談方式をとっておりますので、まずはお電話でご予約をお取りください。

入会の資格は、福生市在住の健康な60歳以上の方です。

住所: 福生市牛浜163番地 さくら会館内
時間: 平日 午前8時30分~午後5時15分
土日祝日は休み

☎042-553-3261

ホームページも
ぜひご覧ください



福生市シルバー

検索

活用しよう!

「福生市はつらつ健康プログラム DVD」

(ご希望の方にお渡ししています)

コロナの影響で外出する機会が減り、
足腰が弱ったりしていませんか?



自宅でのトレーニングや、ご近所で少人数で
一緒にDVDを見ながら体を動かしませんか。
このDVDには、介護予防のための様々な運動や脳トシが入っています。
もちろん、市オリジナルの介護予防体操「ふくふく福生体操」もありますよ。
DVDを既にお持ちの方は継続してやってみましょう!

みなさんの介護予防のために、
日常生活に是非取り入れてみてください。
「健康は一日にしてならず」



【配布場所】

地域包括支援センター福生・地域包括支援センター熊川・保健センター

【問合せ】

介護福祉課 地域包括支援センター係 電話：042-551-1537

福生市地域包括支援センター福生

☎042-551-1537

福生市本町5番地 福生市役所介護福祉課内

時間 午前8時30分～午後5時15分
(水曜日は午後8時まで)

※年末年始、日曜祝日及び土曜日の正午から1時は除く

福生市地域包括支援センター熊川

☎042-510-2945

福生市南田園2丁目13番地1

福祉センター2階

時間 午前8時30分～午後5時15分

※年末年始、日曜祝日及び土曜日の正午から1時は除く

※緊急事態宣言中は土曜日閉庁、水曜日は午後5時15分まで

発行 福生市福祉保健部介護福祉課地域包括支援センター係