

げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 10/4・11・18・25 (毎週木曜日)
11/1・8・15・22
9:30～10:30 (初心者)
10:45～11:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

げんきアップさー来る (まらまらコース)

- 日時 10/5・12・19・26 (毎週金曜日)
11/2・9・16
13:30～14:30 (初心者)
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

知っ得ゼミナール

- 日時・内容 14:00～15:30
10/12(金) 知って得する「介護保険」
講師 高崎和徳 (主任介護支援専門員)
- 10/26(金) 知って得する
「廃用症候群の基礎知識」
講師 黒川宏亮
(諸隈病院・整形外科医)
- 参加費 無料
- 場所 多久市役所 4階大会議室東

第3回 家族介護教室

- 日時 10/13(土) 13:30～15:00
- 場所 社会福祉会館
- テーマ 「上手に使おう介護保険」
～住宅改修と福祉用具～
- 講師 主任介護支援専門員 高崎和徳
- 参加費 無料

がっつん福祉・介護講座

- 福祉・介護サービスの重要性や市民参加の必要性について理解を深めましょう。
- 日時 10/15(月)・16(火) 10:00～16:00
 - 場所 ほほえみ館 (佐賀市)
 - 募集人数 先着30人 ■受講料 無料
 - 問い合わせ・申し込み
公益社団法人 佐賀県社会福祉士会
☎36-5833

「介護の日」無料相談会

- 11月11日は「介護の日」です。
介護についての理解と認識を深めていただくため、介護に関する「無料相談会」を開催します。
- 日時 11/12(月) 9:00～18:00
 - 場所 ダイレックス三日月店

10・11月の主な行事

行事に関する問い合わせ
多久市地域包括支援センター ☎75-6033

ロコモを効率よく改善するためのトレーニング

“ロコトレ”を始めよう! ⑥

階段を上がるのに手すりが必要になったりしていませんか? それはロコモかもしれません。

いつまでも自分の足で歩き、いきいきとした生活を送るために、トレーニングを始めましょう! これから5年後10年後、「やっておいてよかった!」と思えるときが必ずくるはずです。
※ロコモ…骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のこと。

ステップアップ!
ロコトレ

歩く力をキープ! ながらトレーニング
下半身をやわらかくする

窓の開閉のついでに足の付け根を伸ばす

窓の開閉ごとに足の付け根を伸ばしましょう。ちょっとした待ち時間に行うのもおすすめです。

1 背筋を伸ばし、両手を腰にあてる。足を前後に肩幅より広めに開く。



2 後ろ足のかかとを上げて、足の付け根を前に付き出す。10秒間保ち、1の姿勢に戻る。左右行う。



注意! 足を開く幅で負荷が変わります。無理のない幅から始めてください。

テレビCMの間に股関節ほぐし体操

股関節とその周りの筋肉を伸ばす運動です。テレビを同じ格好で見続けていると体がこわばります。CMの間に体操を行えば、時間的にもちょうどよい体ほぐしになります。

1 足を大きく開き、腰を落としてひざに手をつく。つま先は外に向ける。



2 片手でひざを下に押しながら、肩を体の内側に入れるようにひねる。そのままの姿勢で10秒間保ち、ゆっくり1の姿勢に戻る。左右行う。



★ 11月は下半身の筋力をつける ながらトレーニングです