

げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 9/6・13・20・27 (毎週木曜日)
10/4・11・18・25
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 (きらきらコース)

- 日時 9/7・14・21・28 (毎週金曜日)
10/5・12・19・26
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
9/14 (金) 13:30～15:00
知って得する「脳卒中」
講師 太田正憲 (太田医院長)
- 9/28 (金) 14:00～15:30
知って得する「認知症」
講師 織田行高 (中多久病院長)
木下雅義 (キャラバンメイト)
- ※10月は12日(金)、26日(金)に開催予定
- 場所 多久市役所 4階大会議室東

高齢者パソコン教室 (ちよつとできるコース)

- 対象者 65歳以上の多久市民
- 内容 写真を取り込んだ年賀状作成
- 日時 10/29(月)～11/2(金)の5日間
10:00～12:00
- 場所 多久市役所 4階 大会議室東
- 申込締切 9月28日(金)必着
- 申し込み方法
官製はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、郵送してください。
- 申込先 〒846-8501 (住所は不要)
多久市役所 福祉課 高齢・障害者福祉係
- 受講料 500円 (5回分)
テキスト代 別途1,260円
※今回は全員分のパソコンを無料で準備します。



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

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! ⑤

歩行速度が遅くなり「横断歩道を青信号で渡りきれない」ということはありませんか? 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。

スクワット 上級編 2

きほんのロコトレ

太ももの前やお尻などの筋力がアップして、立つ、歩くといった基本的な動きをよりスムーズに行います。安全にできるところからはじめ、ステップアップしていきましょう。

ステップ① 8月号のスクワットができた人はコレ!

物を持っておこなう

めやす

5～6回を1日3回セット

1 水の入ったペットボトルなどを両手で持ち、背すじを伸ばして立つ。足は肩幅より少し広く、つま先はやや外側に開く。



2 ペットボトルを持ったまま、5秒ほどかけてお尻を下ろし、5秒ほどかけて1の姿勢に戻す。



▲水の量を減らして重さを調節してもよい

注意!

8月号のスクワットが正しくできるようになってから行いましょう。

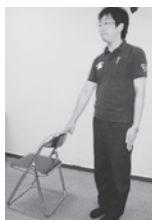
ステップ② ステップ①ができる人はコレ!

片足でおこなう

めやす

5～6回を1日3回セット

1 背すじを伸ばし、片手をいすの背につく。



2 片手でいすの背につかまったまま片足を前に出し、5秒ほどかけてお尻を下ろし、5秒ほどかけて1の姿勢に戻す。



注意!

上級者向けのスクワットです。足腰の筋力やバランス力に自信のない人は避けてください。