

らくしゅうかい 地域活動支援事業
「楽笑会」に参加してみませんか？

現在3会場で開催中！

こどもセンター
毎週火曜日
13:30～15:30

三浦住民センター
毎週木曜日
13:45～15:30

福重住民センター
毎週金曜日
13:45～15:45

会場により、定員などが異なります。詳しくはお問い合わせください。



- 体を動かす機会がない人
 - 楽しく出かけられる場所を探している人
 - 仲間と交流する機会や、友人を増やしたい人
 - 健康づくりをはじめたい人 など
- ▼ 対象 市内在住の65歳以上の人
※要介護認定のある人は参加できません。
- ▼ 期間 半年間(週1回開催)
- ▼ 参加料 無料

「楽笑会」とは…
地域の高齢者の皆さんの「健康維持・増進」を目的に行っている介護予防教室です。「楽しく笑う会」と書いて「楽笑会(らくしゅうかい)」です。興味がある人は、ぜひご参加ください。

内容は…

- 簡単な運動(ストレッチや体操)
- 楽しい健康の講話 など



第1週	参加者同士で自己紹介
第2週	【運動】ストレッチや簡単な筋肉トレーニング
第3週	【栄養講話】風邪を引きにくい食事の話
第4週	【体力測定】筋力やバランス力測定
第5週	【口腔講話】全身の健康はお口の健康から
第6週	【認知症講話】脳の活性化は長寿の秘訣
第7週	参加者同士で座談会

※これは例です。半年間楽しいメニューが続きます。



簡単筋肉トレーニングのようす

Point



運動は日々の肩こりや腰痛、膝痛の改善に効果的です。また、転倒予防にも最適です。



ここに来たら運動する習慣がつきそうだ。

講話はとても興味深く、勉強になるわ。



講話のようす

■地域包括支援センター 電話 03-8141

***** 健康学習 *****

- 口腔講話
- 栄養講話
- 認知症予防講話
- 消費者被害 など
