

朝日地区地域づくり協議会だより 第20号

健康出前講座(第4弾)

〇と き 令和6年12月12日(木) 午前10時から

〇ところ 山本山運動広場体育館

フィットネスルーム(旧トレセン)

講師：健康運動指導士 ^{かくだ} 角田 ^{すみえ} 純恵氏

今年もみなさんが健康で暮らせるように「健康出前講座」計画しました。
地域のみなさんと一緒に元気に身体を動かしましょう！

「血圧測定」や「ベジチェック」(野菜の摂取量)も行います。



★予告！！ 令和7年3月13日(木) 第5弾 健康出前講座開催予定！

「健康で輝けるまち ながはま」の実現に向けて、地域で健康の機運をさらに高め、市民の健康づくりを一層推進するため。また「いきいきと笑顔飛び交う朝日地区」を目指す目的で「健康出前講座」を開催します。

みなさま方のご参加をお待ちしています。 持ち物：タオル・水分

※申込み不要・参加費無料。粗品進呈あり。マスク着用は個人の判断。

状況により中止する場合があります。 予定の定員は、30名です。

主催：朝日地区地域づくり協議会 協力/長浜市 健康推進協議会湖北地区

長浜市 北部健康推進センター

長浜市 長寿推進課

長浜市 湖北高月地域包括支援センター

長浜市 社会福祉協議会

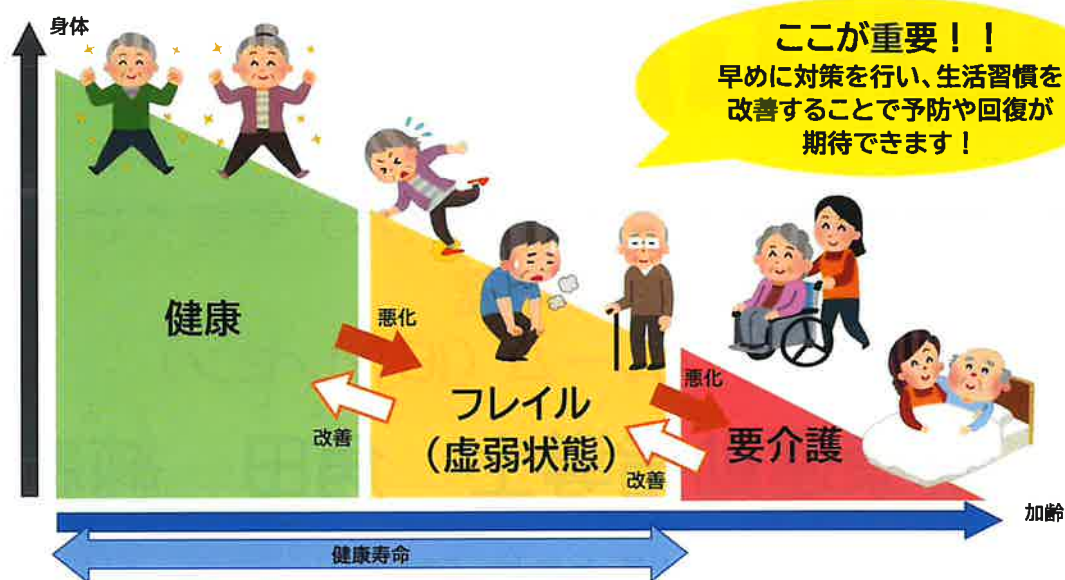


お問い合わせ・ご連絡先

朝日地区地域づくり協議会事務局：西 村
(湖北まちづくりセンター内)

TEL 78-1287 (火曜日・祝日休館日)

フレイルって知ってますか？



フレイルとは、心身の機能が衰えた状態をいいます。

「健康」と「要介護」のあいだの状態で、放置すると要介護になる危険があります。

フレイルの予防には、

★バランスよく食べること

★少し多めに動くこと

★お出かけの頻度や時間を増やし、家族や友人とおしゃべりすること などが大切です。



運動教室に参加して、一緒にご自身の生活について考えてみませんか？(@^ー^@)ノ

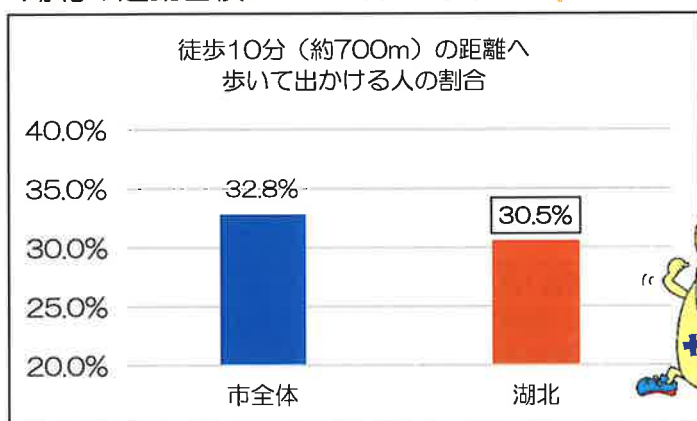
講座当日はフレイル予防についてのお話や、家の中で簡単にできる体操を教えていただけます。

また、ベジチェック（野菜摂取量の測定）、血圧の測定でご自身の体の状態を知ることができます。

ぜひ皆さんで誘い合ってご参加ください♪



湖北の運動習慣についてチェック… 🍷



いつもの生活に
+10分の運動を
取り入れましょう！

出典：「健康ながはま21」調査結果 R4年度

北部健康推進センター 杉本 R6年9月作成