

★申込み要

# 高齢者のための 正しいからだの 使い方・鍛え方 講座

“体の痛み”や“動きにくさ”  
を感じている方！  
ぜひご参加ください

<対象者> 亀岡市にお住まいの65歳以上の人  
※ただし、全16回出席でき、自分で会場に通える人

<費用> 1,650円(税込) テキスト代として

<持ち物> 飲み物、タオル

運動用マット※(ストレッチマット、ヨガマット等)

※ご自身で用意できない場合は代金と引き換えにこちらで準備しますので、ご相談ください。

<実施場所及び日時>

| 会 場                                                 | 曜日・時間                            | 開催日(全16回) |       |     |       |      |        |      |        |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------|-----------|-------|-----|-------|------|--------|------|--------|
| <b>藤田野<br/>生涯学習センター</b><br><br>(住所)藤田野町<br>佐伯西ノ辻9-1 | 毎週 木 曜日<br>(祝日を除く)<br>13時30分～15時 | 第1回       | 8月21日 | 第5回 | 9月18日 | 第9回  | 10月16日 | 第13回 | 11月13日 |
|                                                     |                                  | 第2回       | 8月28日 | 第6回 | 9月25日 | 第10回 | 10月23日 | 第14回 | 11月20日 |
|                                                     |                                  | 第3回       | 9月4日  | 第7回 | 10月2日 | 第11回 | 10月30日 | 第15回 | 11月27日 |
|                                                     |                                  | 第4回       | 9月11日 | 第8回 | 10月9日 | 第12回 | 11月6日  | 第16回 | 12月4日  |

□は開(卒)講式、測定日

<実施内容>

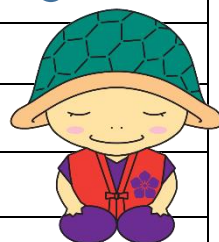
関節や筋肉の痛み、動きにくさを感じている65歳以上の高齢者のための、「正しいからだの使い方、鍛え方」を学ぶ講座です。長尾接骨院・鍼灸マッサージ院の柔道整復師等の先生による「身体」「精神」「社会的」な機能低下を防止するプログラムで、正常な筋肉や関節の動きを実践します。歯科衛生士による口腔機能向上講座、管理栄養士による栄養改善講座を各1回開講するほか、運動機能測定を第1回、第8回、第16回目に行います。

詳しくは、裏面の<スケジュール>をご覧ください。

## <スケジュール>

|      |                                     |
|------|-------------------------------------|
| 第1回  | 開講式、この教室の趣旨、 <b>測定</b> 、健康チェック等     |
| 第2回  | <b>トレーニングの原理・原則</b> 柔軟性向上：ストレッチ体操など |
| 第3回  | <b>頸・肩周辺Ⅰ</b> 機能解剖講座、筋力・バランス向上      |
| 第4回  | <b>頸・肩周辺Ⅱ</b> 柔軟性向上：ストレッチ体操など       |
| 第5回  | <b>腰周辺Ⅰ</b> 機能解剖講座、筋力・バランス向上        |
| 第6回  | <b>腰周辺Ⅱ</b> 柔軟性向上：ストレッチ体操など         |
| 第7回  | <b>膝関節周辺</b> 機能解剖講座、筋力・バランス向上       |
| 第8回  | 口腔機能向上講座、 <b>測定</b>                 |
| 第9回  | <b>股関節周辺</b> 機能解剖講座、柔軟性向上：ストレッチ体操など |
| 第10回 | <b>上肢周辺Ⅰ</b> 機能解剖講座、筋力・バランス向上       |
| 第11回 | <b>上肢周辺Ⅱ</b> 柔軟性向上：ストレッチ体操など        |
| 第12回 | <b>下肢周辺Ⅰ</b> 機能解剖講座、筋力・バランス向上       |
| 第13回 | <b>下肢周辺Ⅱ</b> 柔軟性向上：ストレッチ体操など        |
| 第14回 | <b>足周辺</b> 機能解剖講座、筋力・バランス向上         |
| 第15回 | <b>全身</b> 機能向上あれこれ                  |
| 第16回 | 栄養改善講座、 <b>測定</b> 、卒講式              |

からだの上から下へ  
部位ごとに  
みていきます！



※実施内容は予定です。状況により内容が変更になる可能性があります。

※講座の実施にあたり、テキスト代、運動用マット代(必要な人のみ)が発生します。

## <申込み方法及び参加までの流れ>

亀岡市健康増進課（0771-25-5004）に電話をして、申込みをしてください。

申込時に健康状態等を確認させていただきます。

後日、亀岡市健康増進課から参加決定通知を送付させていただきます。

## <申込み期間>

**8月8日(金)**

令和7年7月1日（火）～令和7年~~7月18日（金）~~※申し込み期間を延長しました

## 【問い合わせ・申込み】

亀岡市健康増進課健康づくり係 ☎25-5004

