



北1圏域生活支援コーディネーター

北・きた！ふれあい通信

令和5年夏号

いよいよ暑い夏がやってきました。心の準備、身体の準備は大丈夫ですか。筋肉の7割以上が水分だと言われています。筋肉を鍛えることが熱中症の予防につながります。暑い夏を乗り越えるには、適度に水分・塩分をとることと合わせて、無理をせず、自分に合った運動量で筋力の維持に努めましょう。



はつらつくらぶ 場所:松林館
 毎月第一金曜日 13:30~15:00 (無料)
 介護予防の体操教室です。
 参加者全員で同じ内容に取り組みますが、それぞれご自分のペースで参加できる内容です。
 担当:ジョイリハ秋田寺内 安楽(あんらく)
 TEL:080-4138-8034



令和5年度 健康応援教室
 月曜日(開催日は日程表による)
 13:30~15:00 (1回 250円)
 基本的なストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動などを行います。
 問い合わせ先:県総合公社 武道館事務所
 TEL:018-862-6651



体力づくり教室 場所:寺内児童センター
 毎週火曜日 10:00~11:00 (無料)
 介護予防の体操教室です。
 「いいあんべえ体操サポーター」を中心に行っています。ご自分のペースで無理のない範囲でご参加ください。
 TEL:寺内包括支援センター 853-6300

上記、紹介させていただいた体操教室に参加希望の方は、直接連絡先にお問合せ下さい。ご不明な点は、寺内地域包括支援センター夏井まで。