

市民による市民のための講座
けんこう
65歳からの健幸講座

無 料
要申込(先着順)

健幸(けんこう)とは、みんなが健やかに幸せに暮らせるようにという思いを込めたネーミングです。

早めの予防が人生を変える、STOPフレイル！ まずは、気軽に参加してみませんか！

健幸度チェック 測定会 &

健幸講座 (2講座あります)



握力の測定

手足の筋肉量の測定

① しっかり食べて元気に動こう編:フレイル予防に役立つ運動を始めるコツや低栄養を防ぐポイントについて学べる講座です。



② お口の健康の保ち方・ざまげんきUP体操編:神奈川県オーラルフレイル健口推進委員会を中心に、フレイルの予防・改善における運動・口腔機能向上の重要性と具体的方法が学べる講座です。

講座の内容・日程・会場は裏面をご覧ください。募集開始は「広報ざま」でお知らせします。ご不明な点は下記へお問い合わせください。

お問い合わせ・お申込み先
座間市 福祉部 長寿支援課 長寿支援係
電話:046-252-7084
FAX:046-252-8238

受付時間
祝日を除く月～金曜日
8時30分～17時15分

内 容		日 程		場 所	申し込み 期 限
健幸度チェック測定会	握力・筋肉の量・歩幅などを測定し、身体の移動機能の確認(ロコモ度テスト)や基本チェックリスト(厚生労働省様式)を用いて、生活機能の確認をします。素足で行う測定があります。動きやすい服装・靴でお越しく下さい。(かかとの高い靴、スカートは不可)	6月 8日(木)	午後	市民健康センター	6/7(水)
		7月 7日(金)	午後		7/6(木)
		9月 6日(水)	午前		9/5(火)
		10月 4日(水)	午前		10/3(火)
		11月 20日(月)	午後		11/17(金)
		12月 7日(木)	午後		12/6(水)
		2月 26日(月)	午前		2/22(木)
		3月 5日(火)	午後		3/4(月)
しっかり食べて元気に動こう	理学療法士が、健康長寿を目指す方やフレイル(要介護に移行しやすい体の状態)の予防をしたい方に対し、運動を始めるコツ、栄養の摂り方を教えます。実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しく下さい。(かかとの高い靴、スカートは不可)	9月 21日(木)	午後	市民健康センター	9/20(水)
		11月 9日(木)	午後		11/8(水)
		2月 15日(木)	午後		2/14(水)
お口の健康の保ち方・ ざまげんきUP体操	理学療法士と県オーラルフレイル健口推進員による、フレイル予防のための講義と口を鍛えるエクササイズ、介護予防のためのざまげんきUP体操を行います。動きやすい服装・靴でお越しく下さい。(かかとの高い靴、スカートは不可)	9月 29日(金)	午後	市民健康センター	9/28(木)
		10月 13日(金)	午後	市公民館	10/12(木)
		10月 19日(木)	午前	東地区文化センター	10/18(水)
		12月 1日(金)	午後	市民健康センター	11/30(木)

お申し込み：「広報ざま」掲載後、電話、FAXまたは直接担当へ

対象：65歳以上の座間市在住の方