

健康でいきいきとした生活を送るために

いきいき  
百歳体操

# のすっこ体操

## 体験型教室参加者募集

「のすっこ体操」は、理学療法士が考案した、手首や足首に重りをつけてゆっくり上げ下げするだけの簡単で効果のある筋力運動の体操です。

1人でも気軽に参加できる体験型教室を実施します。

とき・ところ／○11月11日(木)・24日(水)＝川里生涯学習センター

○11月19日(金)・30日(火)＝田間宮生涯学習センター

○12月7日(火)・17日(金)＝常光公民館

※時間はいずれも10時～11時30分

対象／市内在住で原則65歳以上の方

定員／各日15人(先着順)

費用／無料

申込み・問い合わせ／10月25日(月)の9時以降に電話で  
介護保険課地域包括ケア担当(内線2672)



のすっこ体操サポーター  
兼介護予防リーダー  
松村さん

## やってみよう!のすっこ体操の一部を紹介

### 腕を前に上げる



8カウントで上げ、8カウントで下げる

#### 【効果】

物を持ち上げるときに楽になる

### 脚を横に上げる



8カウントで上げ、8カウントで下げる

#### 【効果】

安定して歩けるようになり、転びにくくなる

## 人生会議しませんか

～このまちで自分らしく最期をむかえるために～

あなたは、“もしものとき”のことを考えたことがありますか？

人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）とは、もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、その希望や思いについて、家族や医療・介護の専門職など信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

心の余裕があるときに、じっくりと考える時間を持ち、あなたの考えを大切な人に伝えてみませんか。

### 在宅医療介護連携推進事業

## 人生会議についての市民講座を開催

とき／11月20日(土) 14時～15時

ところ／クレアこうのす大会議室

対象／市内在住・在勤・在学の方

定員／30人(先着順)

内容／大塚健二さん(医師)による人生会議の大切さや取組方法等の紹介

費用／無料

申込み・問い合わせ／10月25日(月)の9時以降に電話で介護保険課地域包括ケア担当  
(内線2671)

