

2020年秋



トヨタ地域包括支援センター便り

豊南地区の高齢者の何でも相談窓口です！

介護予防教室のご案内

いきいき健康な体づくり

多くの方にご参加いただけるよう、同じ内容を2か所で開催します。
ご都合のいい日時・場所でご参加ください。

- 12月8日 (火)
13:30~14:30
丸山区

参加費無料

先着 **20名様**

対象者
豊南地区在住
65歳以上

- 12月9日 (水)
10:00~11:00
豊南交流館 2F 多目的ホール

終了しました。

体の部位ごとに
筋肉量・脂肪量
がわかります



内容：インボディ測定（筋肉量測定）
運動機能等チェックリスト実施
『いきいきチャレンジ冊子』配布（裏面参照）

★受講時のお願い★

受講当日は、体温を測定し、体調がすぐれない方は受講をご遠慮ください。
会場内ではマスクの着用、大声での会話はお控えください。
※コロナの影響で中止させていただくことがございます。ご了承ください。

お問い合わせ・申し込み先

トヨタ地域包括支援センター



0565-24-0623

受付時間：月～金 8:30～17:30

申し込み期限

12月4日（金）

持ち物

飲み物

筆記用具

いきいき チャレンジ！！

作成しました

希望の方は裏面の
介護予防教室に
ご参加ください

コロナ禍で『運動不足になった』『むせることが多くなった』
『友達との予定を忘れてしまったことがある』等
様々な声が聞かれました。

そこで、いつまでも若く元気で過ごしてほしいと
『いきいきチャレンジ！！』を作成しました。



項目	内容	パンフ
<p>①運動チャレンジ！</p>	<p>立ち上がり運動 かかと上げ運動等</p>	
<p>②口体操チャレンジ！</p>	<p>早口言葉をゆっくり 口と舌の体操</p>	
<p>③脳活チャレンジ！</p>	<p>色読み脳トレ 指回し体操</p>	
<p>④睡眠チャレンジ！</p>	<p>決まった時間に起床 朝食の食べる時間</p>	