

健康増進学科 12月の講座紹介 2講座

2021.01.07

12月3日(木) 運動器症候群 **ロコモティブシンドローム**ってなんだ

講師：藤田医科大学 都築晃 場所：活動センターホール

ロコモとは？ 骨・関節・筋肉とバランス能力の衰え⇒**栄養と運動**習慣⇒歩いて病気を予防
あなたは？ 片脚立で靴下履けない！ よくつまづく！ 階段で手すりを使う！ 牛乳パック2個が重い！



都築先生（コロナ禍で忙しい？）



メタボは肥満と運動不足 ロコモは？ 両手じゃんけん



立ち上がりテスト「よっこらっしょっ」



ひざを曲げる



じゃんけん

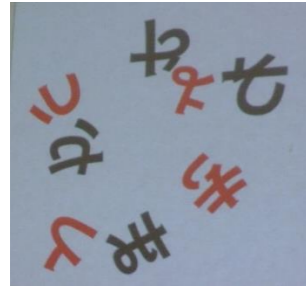


スクワット

12月10日(木) **認知症を予防**しよう いつまでも健康で生き生きと暮らすためのヒントを学ぼう

講師：福寿園ひまわり邸地域包括支援センター 場所：活動センターホール

(頭の体操) 分かるかなあ～？



地名が2つあります



上記の漢字 1文字を当ててね



- 認知症予防には、**脳**を使うこと
- 音読トレーニング 書き写しトレーニング クイズや間違い探し
- **ウォーキング**は、**脳**を活性化させる

ポーっと生きてんじゃねーよ
チコちゃんに叱られるよ～！



恒例の三河弁ラジオ体操（ここから今日の講座が始まる）



講師は、福寿園ひまわりの皆さん



通信カラオケ？指導による懐メロ健康体操



絵で伝言ゲーム（紙を使っても伝わらない）

