

コロナ対策外出自粛で落ちた筋力と体力を取り戻そう！！

オンライン介護予防教室

体力や筋力低下が気になる方、ぜひお家で、インターネットを使って、お家で気軽に運動や健康について学びませんか？パソコンやスマホ・タブレットからでも参加できます！参加費は無料ですが、データ通信量がかかりますので、お家にWi-Fi環境はある方のご参加をおすすめします。また、画面を通してのやりとりとなるため、定員は10名までとし、続けて参加できる方を募集します。定員を超えた場合は時間をずらしての実施も検討します。

申込条件は厚別西・厚別北・山本・厚別東在住65歳以上の方です。

下記の申込先にお電話にて、申し込みください。

場所：ご自宅で受講してください。

日時：毎週火曜日 11時～11時30分(冬期間のみ)

毎週木曜日 14時～14時30分(冬期間のみ)

※裏面のプログラムをご覧ください！！

内容：ストレッチ・簡単な筋トレ・健康講話・脳トレ・交流等

使用するアプリ：zoom(ズーム)

準備する物：インターネットに接続しているパソコン

又はスマホ・タブレット(Wi-Fi推奨)／

タオル／ペットボトル500ml2本(又はダンベル)／椅子／ヨガマット等



参加にあたってのお願い：

お申込みをいただいた方には事前にzoomの使い方マニュアルをお送りしますので、接続方法等を必ずご確認ください。また、マニュアルを確認したうえでzoomアプリをダウンロードしてください。教室参加の数日前に、個別に電話にてzoomの接続方法をお教えします。

申込先：札幌市厚別区介護予防センター^{あつべつさいとう}厚別西東(担当；中静)
札幌市厚別区厚別町山本750番地6 厚別栄和荘4階
電話 896-5019



オンライン教室プログラム

	火曜日 11:00~11:30	木曜日 14:00~14:30
第1週	膝痛予防①	筋力アップ①
第2週	膝痛予防②	筋力アップ②
第3週	肩こり予防・誤嚥予防	脳トレ・誤嚥予防
第4週	腰痛予防①	バランスアップ①
第5週	腰痛予防②	バランスアップ②

プログラムの説明(★が多いほど運動量が多くなります)

・膝痛予防(★★)

下肢ストレッチ、筋トレを実施し、膝を支える筋力の維持を目的とします
※現在膝に痛みがある、治療中の方は医師に相談の上ご参加ください。

・腰痛予防(★★)

体幹ストレッチ、筋トレを実施し、体幹を鍛え、腰に負担がかかりにくい体づくりを目指します。

※現在腰に痛みがある、治療中の方は医師に相談の上ご参加ください。

・肩こり予防(★)

肩回りの筋肉をストレッチし、肩こりを防ぎます。

※現在肩に痛みがある、治療中の方は医師に相談の上ご参加ください。

・誤嚥予防(★)

肺炎になりにくくする、嚥下機能を維持するためのプログラムです。

お口の体操・交流(話すことも嚥下機能の維持大切です)がメインです。

・筋力アップ(★★★★)

全身の筋力アップに取り組み、体力の向上を目指します。お元気な方向けです。

・バランスアップ(★★★★)

下肢筋力とバランス能力アップを目指します。立って行う動作が多くなります。

・脳トレ(★)

頭と体を同時に行う二重課題運動をメインに実施し、認知機能の維持を目的に実施します！