



青葉区協働による地域力アップ事業

健康・生きがいきづくり講座(第4回)

健康生活づくりADL体操



男性も女性も大歓迎

定員：先着30名

ADL体操で転倒予防、介護・病気予防

日常生活の中で、歩く、座る、食べる、持つ、着るなどの動きが自然に、楽にできることが大切です。歳を重ねると筋力の弱りやバランスの悪さから転びやすくなります。家で手軽に、皆と楽しくでき、転倒予防になるADL体操で「生活の質」をより良くし、社会参加にも役立ててみませんか。

日時：平成23年12月18日(日) 13:00~15:00

会場：横浜市山内地区センター3FホールC(横浜市青葉区あざみ野2-3-2)

参加費：300円(資料代)：

筆記用具、運動着(ジーンズ不可)、タオル、ドリンク、運動靴をご用意下さい。

講師：ADL高齢者体操公認指導員 上田隆一郎氏

申込方法：山内地区センター(☎045-901-8010)に下記方法でお申込下さい。

●窓口又は電話にて申込む(11月11日(金)午前10時から)

主催：(一般社団法人)神奈川健康生きがいきづくりアドバイザー協議会

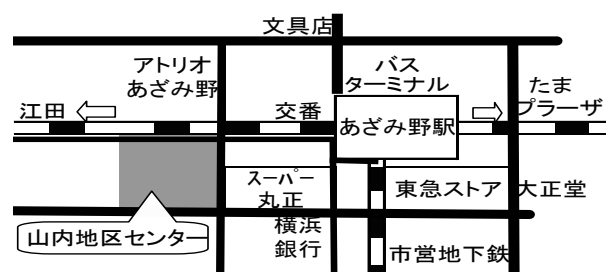
横浜北地区ネット

問合せ 962-6580

うお
卯尾直孝

共催：横浜市山内地区センター

(会場略図)



平成23年度青葉区協働による地域力アップ事業

「健康・生きがいづくり講座」プログラム(年間6回開催)

開催月	回数 講座テーマ	概要	講師
6月19日 (日) 終了	(1回) 元気でおしゃれな 生き方	定年後、あるいは子育て後「地域で健康で自分らしく生きがいを持って過ごしたい」と、どなたも願っています。 どういう生き方、過ごし方が”おしゃれな生き方“としてふさわしいのかを自己点検、参加者同士で意見交換を通してご一緒に考えてみませんか！	健康生きがいづくり アドバイザー 卯尾 直孝
8月21日 (日) 終了	(2回) 地域活動に大切な コミュニケーション	自分の思い、考えを相手に正確に伝えたいと思っ ている方は多いと思います。 相互理解、共通理解を深める為にもコミュニケーションの原則を理解頂き、地域活動・ボランティア活動に効果的なコミュニケーションを身につけ、良い人間関係づくりに生かしてみませんか！	キャリアカウンセ ラー 上月 永文
10月16日 (日) 終了	(3回) 健康寿命を延ばす 食生活	健康寿命とは日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間を延ばすことにあります。その為には適切な食生活、生活習慣病の予防、適度な運動を通して介護予防を心掛けることが大切です。健康寿命を延ばすことについて皆様とご一緒に考えてみませんか。	管理栄養士 介護支援専門員 二瓶雅代
12月18日 (日) 13:00 ～ 15:00	(4回) 体験講座 健康生活づくり ADL体操	日常の生活の中で、歩く、座る、食べる、持つ、着るなどの動きが自然に、楽にできることが大事です。歳を重ねると筋力の弱りやバランスの悪さから転びやすくなります。家で手軽に、皆と楽しくでき、転倒予防になるADL体操で「生活の質」をより良くし、社会参加にも役立ててみませんか。	(財) 体育協会 健康・体力づくり インストラクター ADL高齢者体操 公認指導員 上田隆一郎
2月19日 (日) 13:00 ～ 15:00	(5回) 相続と遺言の基本 を知ろう	円満な家族関係を維持し、安心のために前もって相続と遺言の正しい基本知識を身につけておくことは、大切なテーマです。皆様の生活設計に役立てて頂くために情報提供します。ご希望の方には、無料で個別の相談もお受け致します。	ファイナンシャル プランナー 川合 脩司
3月18日 (日) 13:00 ～ 15:00	(6回) 地域活動体験事例 発表と意見交換	今まで仕事一筋、子育てで過ぎてきた方、地域社会に一步踏み出すのにどのように始めたら良いのか、戸惑っている方応援します。 趣味のサークルや地域活動を通して地域の仲間と生き生きと人生を楽しんでいる活動事例を紹介し、皆様と意見交換します。	JNWAオフィシャル インストラクター 東 晋 ネットカフェ かがはら代表 凶子 俊子 音楽事務所「日唱 アシスト」代表 都築 潔

(注)会場は横浜市山内地区センター3F Cホール