



過ごしやすい秋の季節になりました。 みなさんは日ごろ運動を心がけていますか？

運動の習慣を身に付けることで、身体機能の維持のほか、ストレス解消や認知機能低下を予防することにつながります。あまりハードな運動では長続きしないことが多いため、自分に合った運動やレクリエーションを見つけていきましょう！

運動のポイント

- 手軽にできて、習慣化しやすい
- 生活の中で取り入れやすい
- 身体に負担がかかりにくい

☆サイクリング

歩くのは膝に負担がかかるという方にぜひ！太ももの筋肉が鍛えられます！過ごしやすい季節のお買い物には自転車で行くようにするのはどうでしょうか？

→自転車漕ぎ運動ができる機械があるといいですね！町民体育館の「ごうどスポーツクラブ」フィットネスジムをご利用いただけます。
(☎27-1171)

☆ウォーキング

どこでも出来て、特別な道具もいりません！この時期、黄金色に輝く田んぼを見ながら歩くもよし。ゴミ出しの帰りに、目標を決めて少し遠くまで歩くようにするのはいかがですか？

→神戸町観光ボランティアガイドによる、町内の素敵な場所を案内するツアーもありますよ！
(15ページに詳細あり)

☆スイミング

お勧めは水中ウォーキング！

→神戸町の隣には、大野町の「屋内温水プール ゆーみんぐ」がありますね！
(☎0585-32-4682)

☆ストレッチ

柔軟性をよくすると転倒防止にも役立ちます。硬くなった関節を少しずつゆっくりと回数を数えながら動かしましょう！

→座ったままでもできるので、食事の前に手首を動かすのもよし！就寝前に寝たまま行うストレッチもお勧めです。毎日寝る前の10分…と決めて、習慣化するのはいかがでしょうか？



今月の『通いの場』お気軽に参加ください♪

●ローズカフェ

ローズカフェ

日時 10月27日(木)
13:30~15:00
場所 ばらの里 創作室
(入館料不要、喫茶代100円)
☎27-7774

てらカフェ

日時 10月18日(火)
9:30~11:00
場所 正覺寺
(北一色674-2)
☎27-2446

●介護予防

活きサポくらぶII

日時 10月6日(木)、13日(木)
20日(木)
13:30~15:00
場所 ばらの里 運動室
(※別途入館料が必要です)
☎27-7774

グラシヤスカフェ

日時 10月1日(土)、
11月5日(土)
9:30~11:00
場所 いろいろ
(神戸204-5)
☎51-4847



気軽に通える介護予防教室として、神戸町社会福祉協議会の運営で行われています。

