

# 運動不足と感じている皆さんへ いきいきパワーアップ事業で運動習慣 を身につけましょう

## Ⅱ前期コース募集Ⅱ

毎回ご好評を頂いている、いきいきパワーアップ事業（前期コース）を実施いたします。

この事業は、週1回1時間半程度、小松島病院リハビリテーション部の指導により、有酸素運動や家庭でもできるストレッチや筋力トレーニングを行い、加齢や運動不足による体力の低下を防ぎ、生活習慣病や高齢者の方の要介護状態への進行予防を目指します。日頃から運動不足を感じている方、いきいきパワーアップ事業に参加してみませんか？

### 【実施期間】

※前期コースは7月～10月、後期コースは12月～3月（予定）  
※コースとも16回実施

※前期コースの開始初日は7月3日（金）です。事業の初日と最終日に身長、体重、握力等の体力を測定し、事業評価のデータとして使用します。

### 【実施場所】

小松島みなと交流センター  
kocoo 2Fホール

### 【参加料】 無料

### 【募集人員】

前期・後期コース各50名  
※今回は前期コースの募集をします。

### 【参加対象者】

40歳～おむね65歳までの小松島市在住の方で、医師の運動制限を受けていない方。  
手すりなしで階段昇降できる程度の体力のある方。

### 【実施時間】

毎週金曜日 午後6時～7時30分まで  
ただし、会場の都合により曜日変更等が生じる場合があります。

締め切りは6月22日（必着）といたします。なお、この応募にかかる個人情報、参加者決定以外に使用することはありませ

るので、ご安心ください。応募者多数の場合は、抽選で参加者を決定し、参加決定者には改めて通知いたします。

### 【応募先・お問い合わせ先】

〒773-8501  
小松島市横須町1番1号小松島市介護福祉課高齢福祉係（市役所1階 8番窓口 ☎32・3507）まで。



## 65歳以上の方へ

# 生活機能をチェックして 介護予防に努めましょう。

昨年より実施しております、介護予防を目的とした生活機能評価を6月より行います。介護が必要な状態にならないために、普段の生活で感じる小さな老化のサインを見逃さないよう自己診断してみませんか？



### 【生活機能評価とは？】

「生活機能」とは心や体の働きだけでなく、日常生活を送る機能です。これが低下していないかをチェックするのが「生活機能評価」です。

### 【対象となる方】

平成21年4月1日現在、65歳以上の要介護認定（要支援・要介護の認定）を受けていない方。

### 生活機能評価チェックリストが送られます

6月初めに、対象となる方に基本チェックリストが郵送されます。ご自身で質問（25問）にお答えのうえ、同封の返信用封筒に入れ、市役所へ返信してください。市介護福祉課で返信されたチェックリストを判定し、生活機能に低下が見られた方を対象に、様々な介護予防事業への参加を促します。

まずは基本チェックリストで、現在の生活機能の状態を確認してみましょう。

詳しくは、市介護福祉課高齢福祉係（☎32・3507）まで。