

■こんな活動をしています！（市高連活動報告・紹介）

◇「健康づくり活動」

①グラウンドゴルフ、ボウリング、ペタンク、輪投げ、健康体操等健やかな心と身体をつくる健康活動の推進
（防災ノルデックウォーク体験研修・軽スポーツ普及活動）



健康と和気あいあい、仲間との楽しい会話で心身共にリフレッシュ！入賞目指して練習に励む姿も



室内でできてルールも簡単！頭を使う誰でも簡単にできるペタンク・輪投げ。人気です！



一石二鳥！正しい姿勢で歩くことを意識した防災ノルディックウォーク

健康づくりは 仲間づくりから



ボウリング大会も楽しい中でも皆がライバル！笑顔の裏に秘められた熱い戦いが

②運動や体操、栄養バランスの取れた食生活、歯・口腔の健康管理に対応するサークル活動



日常生活の中で筋力が付くようにすることが何よりも大切！
（「とっさの時に役立つ筋力トレーニング」研修会）



③健康を保持・増進するフレイル（虚弱）予防のための活動及び運動



からだ作り、みんなと一緒に続けられる

介護生活に近づく一番の原因は歩行困難。歩行困難は、生活活動の低下を招き、「心身の衰弱」や「認知機能の低下」が進む「フレイル状態」を招きます。

フレイル状態は、75才以降グッとリスクが上がります！

高齢になってもあきらめないで！

健康生活に必要な運動を継続的に行えば、

「フレイル状態を予防」し「健康寿命を延ばす」ことに繋がります！

④高齢者向け「健康講座」「体力測定」「健康ウォーキング」「ドコモ度テスト」の実施促進