



# 平成21年度 B&G「てんとうむし教室」のご案内

何もない所でつまずいたり、転んだりする機会が増えていませんか？

歳を重ねるごとに進む筋力の低下が原因のひとつといわれています。

「海洋センター」では「地域包括支援センター」と協力し、定期的に運動を続けることで筋力の低下を食い止め、筋力を向上させることで転倒を防ぎ、いつまでも元気に歩ける生活を応援することを目的に、下記のとおり「転倒予防教室（3週間プログラム）」を開催します。

転倒は、場合によっては「骨折」・「寝たきり」の原因となります。

## 記

**無理なく！楽しく！寝たきり知らず！**

**「てんとうむし」教室に参加して、冬の“運動不足”を解消しよう！**

- 主催 積丹町 B&G 海洋センター・積丹町地域包括支援センター
- 日程等 2月9日（火）～2月26日（金）※毎週2回（火・金）の全6回  
【てんとうむし教室カレンダー】 ※午前 9:30～12:00



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
月	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	場所：積丹町 B&G 海洋センター					

- 対象者 55歳以上で軽い運動が可能な男女（定員：30名程度）
- 参加費 無料 ※送迎が必要な場合は、ご相談に応じます。
- 内容 問診・講座（転倒予防の必要性）・けんきやくどそくてい健脚度測定・測定結果表の配布・自宅でもできる運動指導・ストレッチ体操・歩行運動（ノルディックウォーキング）・筋力アップトレーニング・バランス運動・体や頭を使った簡単なレクリエーションなど
- その他 海洋センターでは、トイレ施設の改修により「洋式トイレ」が設置されました。足腰に不自由がある方も安心してご利用できます。
- お問合せ先/参加申込先

お問合せ先	積丹町教育委員会 生涯学習課（積丹町 B&G 海洋センター内） （電話）44-3260（FAX）44-3261	たんば 担当：丹場（体育専門員）
	積丹町地域包括支援センター（電話）44-3122	やまざき 担当：山崎（保健師）
参加申込先	積丹町教育委員会 生涯学習課（積丹町 B&G 海洋センター内） （電話）44-3260（FAX）44-3261 ※申込〆：平成22年2月2日（火）17:00まで	たんば 担当：丹場（体育専門員）