

名称等	元気なシニアのための“すいすい”動作講座 参加者募集
実施日時	平成29年7月22日(土曜日) 10時~12時
場所	千本プラザ大会議室
担当	市民福祉部 長寿福祉課 直通 055-934-4834 内線 3132

1 内容

60歳以上のシニア層向け教室として今年度から新たに企画しました。

今回は、理学療法士を講師に、「動作」の専門家の視点から、高齢者の方がより長く健康な状態で暮らせるよう、日常生活での注意点や暮らしやすさのヒント・コツなどについて、簡単な運動方法の実践も交えながら紹介します。

対象は60歳以上の沼津市民で、募集定員は20人(応募多数の場合は抽選。)です。

参加希望の方は電話でお申し込みください。応募締め切りは7月13日(木)です。

2 目的・理由

本年度、高齢者向けの教室を新たに企画、実施しています。この講座は、元気なシニアの皆様にも、動作の専門家(今回は理学療法士)によるお話を通じて、日ごろの体の動かし方、動作の仕方について再認識していただき、自身の健康長寿の取組みにお役立ていただくことを目的とします。

3 経緯・経過

29年度からの新規事業として実施します。

4 影響・効果

「動作」を視点に、60歳以上のシニア層に向け、本講座への参加を通じて、日ごろは意識する機会の少ない自身の動作の習慣、くせを見直していただくきっかけづくりや、この講座で知ったことを家庭での話題にしていただけたらと期待しています。

5 特徴

年間を通じて今回も含め、理学療法士や作業療法士を講師に、全2回、実施予定です。

お一人での参加はもちろん、ぜひ、お友達、ご近所などとご一緒の応募もお待ちしています。

体を鍛える、強くするという視点と異なり、体の動かし方、動作そのものについてのお話が聞ける教室です。