

認知症予防

あなたにオススメしたい
チャレンジ
ヘルスアップ

申込書

2017
3/19~9/30



⑤『フレイル輪廻からの解脱』
かなめ病院 副院長
神田茂医師

⑥頭と身体エクササイズ
『一身脳体操』

かなめ病院
リハビリテーション科
岩田作業療法士



ペア2017
チャレヘルちゃん



健康づくり

子ども健康づくり



①『歯磨き&唾液マッサージ
でお口もカラダも健康に』
みなみ歯科診療所
歯科医師&歯科衛生士



②『だれでも簡単！
うすしおチャレンジ』
南生協病院栄養支援室
瀬藤管理栄養士&横山管理栄養士



③『簡単〇〇しながら運動！』
南生協病院リハビリテーション
河内理学療法士



④あなたもきつとなれる！
『なりたいたいわたしになる』
南生協病院 健診センター
榊原保健師・守屋看護師



⑦『大人も子ども
いっしょに
からだを動かそう』

コープフィットネスクラブwish
土屋健康運動指導士&加藤健康運動指導士

⑧『あわあわ体操』
南生協病院 小児科部長
増田進医師



ペア 参加価格 誕生
2人同時に申込み
※各々の違うコース
申込み可



【説明】 1人チャレンジヘルスアップを申し込みすると 大人1コース300円 / 子ども1コース無料 となります。

ペア参加(同時に大人2人で申込み)すると 合計500円(1人250円) で参加可能となります。(注) 子ども1人+大人1人では、合計300円頂きます。子ども健康づくりコースは子ども対象です。 <申込期間> 2017年3/19~2017年9/30 1回申込みに1人最大2コースまでの申し込み可能です。終了後は、新たに申込みして頂

コース番号 () () 2017年度チャレンジヘルスアップ申込書 確かに領収致しました。領収金額 ¥ - 領収日 領収者

チャレンジヘルスアップ申込書

最終締め切り：2017年9月30日(土)

ブロック名・事業所名・他団体名	支部名
氏名	電話番号 () -
住所	
チャレンジコース	チャレンジコース
チャレンジ料金 1コース 300円	円 領収済・未
加入・未加入 / 領収日 月 日 / 受領者	印

ブロック名・事業所名・他団体名	支部名
氏名	電話番号 () -
住所	
チャレンジコース	チャレンジコース
チャレンジ料金 1コース 300円	円 領収済・未
加入・未加入 / 領収日 月 日 / 受領者	印

健康づくり



① 『歯磨き&唾液マッサージでお口もカラダも健康に』

講師 **みなみ歯科診療所 歯科医師&歯科衛生士**



自分の苦手なところを磨けるよう目指します。唾液にはさまざまな効果があります。唾液の分泌を促すマッサージをしてみませんか？



② 『だれでも簡単！うすしおチャレンジ』

講師 **南生協病院栄養支援室 瀬瀬管理栄養士&横山管理栄養士**

“良い食事”って何だろう？そもそも『うすしお（減塩）』とはどうすれば、いいのか。お子さんと一緒にうすしおチャレンジしましょう。ぜひ、このコースに取り組んで、うすしお生活への第一歩を!!



③ 『簡単〇〇しながら運動！』講師 **南生協病院リハ河内理学療法士**

筋力強化にはストレッチと〇〇しながらの体操をします。なかなか普段運動できないけど、筋力を少しでも付けたい方におすすめです。



④ あなたもきつとなれる！『なりたいわたしになる』

講師 **南生協病院 健診センター 榊原保健師・守屋看護師**

「〇〇なわたしになりたい！」というような大まかな目標を決めます。3ヵ月で生活習慣化を変化させてみませんか？

認知症予防



⑤ 『フレイル輪廻からの解脱』講師 **かなめ病院副院長神田医師**

フレイルとは：一見健康に見えても知力・体力の衰えが進む悪循環に陥った状態です。
→ちょっとした運動や栄養で回復できます
このコースでご自身が“フレイル”であるかのチェックをします。

⑥ 頭と身体エクササイズ『一身脳体操』講師 **かなめ病院リハ岩田作業療法士**

「一身脳体操」とは：頭で考えながら身体を同時に動かす、認知症予防の体操ひとりも良いですが、お仲間と行なうとより楽しい体操です！



子ども健康づくり

⑦ 『大人も子ども いっしょにからだを動かそう』

講師 **コープフィットネスクラブwith土屋健康運動指導士&加藤健康運動指導士**

親子でからだを動かし、楽しくスキンシップやコミュニケーションを増やします。お子さんの「バランス・筋力・柔軟性・持久力・器用さ」を身に付けます。

⑧ 『あわあわ体操』講師 **南生協病院 小児科部長 増田医師**

歌に合わせて楽しくからだを洗い、スキンケアの基本の洗い方を学びましょう。親子で健やかな肌を保ちましょう。



申し込みは、地域ささえあいセンター 健康づくり委員会事務局まで
TEL625-0650 FAX625-0653

