

こんにちは 地域包括支援センター です！

水中運動教室開催のお知らせ

運動をして血圧やコレステロール、血糖値を下げたい、運動をしたいけど膝や腰が痛くてできない、メタボ予防に取りくみたい、やせたい方にお勧めの教室です。
 昨年、大人気の教室でしたので、今年は回数を増やしました。



● 昨年の参加者の声

- ・元気がなった。健康になったと感じる
- ・やせたねと言われた
- ・身体がひきしまった
- ・身体の動きがよくなった
- ・足がよくなった
- ・いつもより眠れた
- ・やる気がでた

運動内容	水の中で歩いたり、浮き輪の様なポールを使って浮いてリラックスしたりします。 運動強度は、65歳以上の方にあったプログラムを用意します。
講師	上田知行 先生(北海道水中運動協会理事)
日程	・ 7月10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水) ・ 8月6日(火)、20日(火)、28日(水) ・ 9月4日(水)、11日(水)
受付時間	13:00～13:30(受付時に血圧測定をします)
実技	13:30～15:00
場所	赤平市民プール
参加料	プール使用料200円(回数券・シーズン券利用可能)
準備するもの	水着、スイミング帽子、バスタオル、飲料水等
定員	35名
その他	・ 申込みされた方には、健康に関する簡単な調査票をお送りします。 ・ 毎回、実施前に血圧測定を行います。血圧が高い場合は中止していただくこともあります。
申込み締切り	7月8日(月)まで
申込み・問合せ	赤平市地域包括支援センター ☎32-0661

平成25年度

『認知症家族教室』のご案内

認知症の方の介護について不安や戸惑いは、誰にでもあります。相談できる人や協力者がいなくて悩んでいることはありませんか。専門家の話を聞き知識を習得し交流しながら、少しでも介護負担の軽減につながることを趣旨に開催します。

	日程	内容
開催日	1回 6月13日(木)	認知症の診断・治療・ケア
	2回 6月20日(木)	看護師から学ぶ認知症の方のかかわり
	3回 6月27日(木)	DVDから学ぶ認知症の方のかかわり
	4回 7月4日(木)	泣いて笑って！介護体験を語り合しましょう

対象	認知症の方を介護されているご家族
定員	10名
参加料	無料
会場	砂川市立病院 2階 多目的ホール1
時間	10:00～11:30
主催	砂川市立病院認知症疾患医療センター
申込み・問合せ	認知症疾患医療センター 大辻 ☎ 0125-54-2131(内1711) FAX 0125-28-9605
申込み締切り	6月10日(月)まで