

認知症カフェ

認知症カフェでは、お茶やお菓子を食べながら、認知症の相談や認知症について語り合います。

3月の認知症カフェを左記のとおり開催します。申込不要で、どなたでも参加できます。

●問合せ

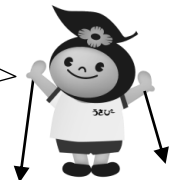
うきは市地域包括支援センター
認知症地域支援推進員
Tel 75-4105

名称	オレンジカフェ 三春	はじまるカフェ 咸生閣
日時	3月24日(土) 13時～	3月20日(火) 10時～2時間程度
場所	グループホーム三春 別館 多目的ホール 浮羽町三春1982-1 Tel 77-1300	吉井温泉 咸生閣 (※会場は案内板をご覧ください。) 吉井町千年14-1 Tel 090-9599-1396(います)
参加費	100円 (お茶と飲み物付き)	200円 (お菓子と飲み物付き) ※入浴料は含みません。
次回開催	4月28日 13時～ 毎月第4土曜日	4月17日 10時～ 毎月第3火曜日

ノルディックウォーキング体験会

～ 目指せ!! 美姿勢 ～

- ◇もっとかっこよく美しく歩きたい!
- ◇ウォーキングをしているけど、なかなか効果がでない。
- ◇ノルディックウォーキングってどんな運動?



2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング。

実は正しい歩き方を習得することで、普段のウォーキングスタイルは美しくなり、体力・筋力も向上します。ぜひご参加ください。

■開催日 ① 3月13日(火) ② 3月20日(火) 両日ともに9時30分～11時30分

※体験会終了後、自主サークル「うきはノルディックウォーカーズ」での活動をご案内します。

※体験会参加者には3月末に実施予定の「つづら棚田を歩こう会」へご参加いただけます。

詳細は体験会でお伝えします。

■会場 うきはアリーナ研修室・多目的アリーナ、その周辺の屋外(悪天候の場合は室内のみ)

■内容 血圧測定・健康チェック(講話と実技の体験:①は基礎、②は実践)

■対象・定員 おおむね60歳以上の方 10名(※定員になり次第締め切ります。)

■参加費 300円(初回1回のみ必要です。レンタルポール料・会場使用料を含む)

■持参物 水分補給用水またはお茶、室内用・外用運動靴、動きやすい服装(ジーパン不可、帽子等)

■指導者 諫山千沙美・矢野和子(日本ノルディックフィットネス協会認定インストラクター)

■申込み・問合せ 3月12日(月)までに保健課介護・高齢者支援係(Tel 75-4960)にお申込みください。

昨年度のノルディックウォーキング
「つづら棚田を歩こう会」の様子



ポールを使って歩くことで、姿勢が整い、坂道でも足腰への負担を減らし歩くことができます。

