

お知らせ

うきは市一般介護予防事業  
**ケア・トランポリン教室 参加者募集**  
保健課介護・高齢者支援係 ☎ 75-4105



**ケア・トランポリンとは？**

一人用のトランポリンを使って、跳んだり、ステップを踏んだりして運動を行います。トランポリンには転倒防止用の手すりがついているので、安全に楽しく運動することができます。

足腰の筋力増強やバランス機能の向上、腰痛・膝痛の軽減等の効果が認められています。

《参加者の感想》

- ★楽しみながら運動ができた。
- ★膝が少し痛くて参加したが、膝に負担なく運動できてよかった。
- ★初めてトランポリンをして最初は難しいかと思っていたが楽しくできた。
- ★姿勢も良くなりそうで良いと思った。



**日時** 6月28日(水)～9月20日(水)

**【毎週水曜日全12回】(8月16日はお休みです)【時間】14:30～16:00**

**場所** うきはアリーナ スタジオ

**対象** 65才以上の方

- メニエール病、腰部脊柱管狭窄症の治療中の方は参加できません。
- 安全に運動していただくために、血圧が高い方、体に痛みがある方や治療中の病気がある方、教室での運動に不安がある方は、事前にかかりつけの先生に相談のうえ、ご参加ください。
- これまでに参加された方は対象となりませんので、ご了承ください。

**定員** 20名(申込先着順) **料金** 1200円(12回分)

**申込** 6月5日(月)9:00～6月9日(金)17:00までに

保健課 介護・高齢者支援係(電話75-4105)へお申込ください。

定員になり次第締め切ります。申込された方には後日詳細を郵送でご案内します



お知らせ

**より健やかな生活を送るために 「健康料理教室」 開催**

保健課食育・健康対策係 ☎ 75-4960

食育事業の取組みとして、うきは市食生活改善推進会の指導の下「健康料理教室」を開催します。テーマは、「脳の老化を防ごう!!」です。料理初心者の方も作れるお料理にチャレンジしてみませんか？

**日時** 6月15日(木) 10:00～正午頃まで(受付9:30～)

**場所** 御幸コミュニティセンター 1階 調理実習室

**定員** 20名(定員に達し次第締め切り) **料金** 300円

**申込** 6月12日(月)まで

新生姜の炊き込みご飯・サバのナッツ焼き・豚バラとトマトのスープ  
小松菜とナスのナムル・バナナのシナモンスムージーを作ります



調理講師：うきは市食生活改善推進会