

シニアのための健康づくり情報

- **運動編** p4~7
体操や筋トレの教室、健康遊具、ウォーキングマップなど
- **通いの場紹介** p8~10
住民が主体となって、定期的集まり、運動や趣味活動を行う場など
- **趣味活動編** p11
健康づくりや趣味などの各種サロン、歴史や文化に関する講座など
- **頭と身体 の健康編** p12~13
脳トレ教室やあたまの健康チェック、フレイルチェックなど
- **地域活動・ボランティア活動編** p14~16
シニアクラブ、シルバー人材センター、フレイルサポーター、認知症サポーターなど
- 特 集** 竜泉福祉センター いきいきてらす/かがやき長寿ひろば入谷・台東・谷中 p17
- 付 録** カレンダー(**カレンダーの活用の仕方は下記参照**) p18~31
- 裏表紙** 地域包括支援センターのご案内と緊急連絡メモ p32

カレンダーの活用の方法

フレイルを予防し、いつまでも元気で過ごすために毎日健康づくりに取り組みましょう！
以下の内容に取り組んだ日は、カレンダーに丸をつけていきましょう！

\\ **毎日取り組んでみましょう！** //

運 動 体操や散歩など、意識して体を動かしてみましょう！

食 事 1日3食しっかり食べましょう！

交 流 1日3回、誰かと会話しましょう！

カレンダーの丸のつけ方 取り組んだ項目に**丸**をつけていきましょう！

例えば、このような場合は、下記のように記入します。

散歩に出かけた
朝食は抜いてしまった
近所の人とあいさつをした

5

運・食・交

この場合は、運動と交流をしているので「運」と「交」に○、食事は抜いてしまったので「食」の○はなしになります。

次のページから、元気づくりに役立つ情報をまとめています！