

# 小林市介護予防教室の紹介（平成28年12月1日現在）

“いつまでも自立した生活を送りたい“という思いは、誰もが持っていることでしょう。そのためには、元気な足腰と人との関わりを持ち続けることが大切です。

そこで、「最近足腰が弱くなってきた…」「運動したいけど、市の健康教室に通えない」そんな方々が、地域の公民館等に集まり楽しく運動を行う「貯筋ステーション」と運動指導士などが講師となり誰でも参加できる介護予防教室を紹介します。

いつまでも自分の行きたいところに自分で行けるために

## 貯筋ステーション



んだもしたんっ!!  
貯筋で健康寿命が延びたがー



- ◆鹿屋体育大学監修の介護予防に効果的な運動！
- ◆基本の運動は、5つだけ！
- ◆歌いながら無理せず・楽しく・誰でも参加できる！
- ◆立位と座位のプログラムがあり、体力に自信がない方も気軽に始められる！

### ～小林市において貯筋ステーションを開催している場所と日時のご案内～

場所	開催日	時間
百歳会館	毎週木曜	13:30～
ゆ〜ぱるのじり	毎週火曜	10:00～
八幡原公民館	毎週土曜	10:00～
みどり会館	毎週火曜	10:00～
心愛公民館（紙屋）	毎週水曜	10:00～

場所	開催日	時間
南部いろり村	毎週月曜	10:00～
南西4区営農研修館	隔週土曜	10:00～
瀬戸ノ口公民館	毎週火曜	13:30～
今別府公民館(天神)	毎週水曜	10:00～
東方研修館	毎週金曜	13:00～

上記の他にグランドゴルフ前や趣味活動と併せて実施しているグループもあります。  
まだまだ、貯筋ステーション開催地区募集中です!!  
気軽に長寿介護課、地域包括支援センターにお尋ねください。

心身鍛練・転倒予防・リラックス効果

## 太極拳教室

場所：八幡原市民総合センター 会議棟2階

開催日：第1～4水曜日（祝日を除く）

時間：13:30～15:00

◆心と体と呼吸のバランスを整える気功健康法である太極拳をゆったりとした動作で行います。

◆下半身を中心とした筋肉が鍛えられ転倒予防になり、記憶力の向上にも効果的！



問合せ 小林市地域包括支援センター  
TEL 0984 (25) 0707

音楽レクリエーション・軽体操・ストレッチ

## お元気クラブ

開催日：第2金曜日

時間：13:30～15:00

場所は以下のとおり

10月	やすらぎ荘	1月	友愛会館
11月	大沢津公民館	2月	友愛会館
12月	やすらぎ荘	3月	大沢津公民館

◆加齢により低下しやすい筋肉や腱の柔軟性を高め転倒予防に繋がるストレッチを行います。

◆音楽に合わせて体を動かすことで頭の体操に！



問合せ のじり地域包括支援センター  
TEL 0984 (44) 2271

有酸素運動・歩くことで認知症予防に

## ストレッチウォーキング教室

場所：小林市民体育館

開催日：第1～4金曜日

時間：10:00～

◆認知症予防にも効果的なウォーキングを中心にボールやバンドを使ったストレッチ及び筋力トレーニングを行います。



問合せ 小林市役所 長寿介護課  
TEL 0984 (23) 1140