

## 秋のチャレンジ教室(体操教室)参加者募集中!

問合せ 保険健康課 保険担当 ☎0495-77-2113 FAX0495-77-2117

今年も、「秋のチャレンジ教室」開催の時期がやってきました。まだまだ暑い日が続きますが、スポーツの秋はもうすぐそこ。ボールやゴム等を使って凝り固まったからだをほぐし、楽しく心地よくからだを動かします!

参加をご希望の方は、保険健康課までお問合せください。

### チャレンジ教室について

対象 クラス1:65~74歳 クラス2:40~64歳

各クラス先着20名ずつとなります。

年齢別にクラスを分けています。

無理なく、身体に合った体操を行えます。

日時 日程は右表をご確認ください。

午後1時30分~3時(体操は1時間程度です)

場所 総合福祉センター(いこいの郷)

持ち物 運動靴、飲み物(水or麦茶)、フェイスタオル(体操で使用)、ヨガマット

※ヨガマットの貸出しはできません。

申込み 保険健康課へ電話でお申込みください。

※「チャレンジ教室の申込み」とお伝えください。

※定員になり次第、申込みを締め切ります。

早めのご連絡をお待ちしております。

クラス1(65~74歳)	クラス2(40~64歳)
9月6日(水)	9月13日(水)
9月20日(水)	9月27日(水)
10月4日(水)	10月11日(水)
10月18日(水)	10月25日(水)
11月1日(水)	11月8日(水)
11月15日(水)	11月22日(水)
11月29日(水)	12月6日(水)
12月13日(水)	1月10日(水)
1月17日(水)	1月24日(水)
1月31日(水)	2月7日(水)

### 参加者は男性のみ! 男の体操教室

ますます健康になりたいあなた、運動を習慣化していくキッカケがほしいあなたへ!

めんどろな手間や準備は必要なく、手軽に運動できます。

対象 40歳から74歳までの男性

日時 10月16日、23日、30日(全3回、すべて月曜日)

《集合》午後1時45分 《体操》午後2時~3時

場所 中央公民館 講座室(予定)

持ち物 飲み物、タオル

申込み 保険健康課へ電話でお申込みください。



### 教室の様子を動画で公開中!

家の中でもできる、年齢に合わせた体操動画を作成し、YouTube 神川町公式チャンネルで公開しています。ご覧になりながら、体操を行ってみてください。

実施する前に、ご自分の体調や、周囲の環境に注意して実施してください。

右記2次元コードからご覧ください。



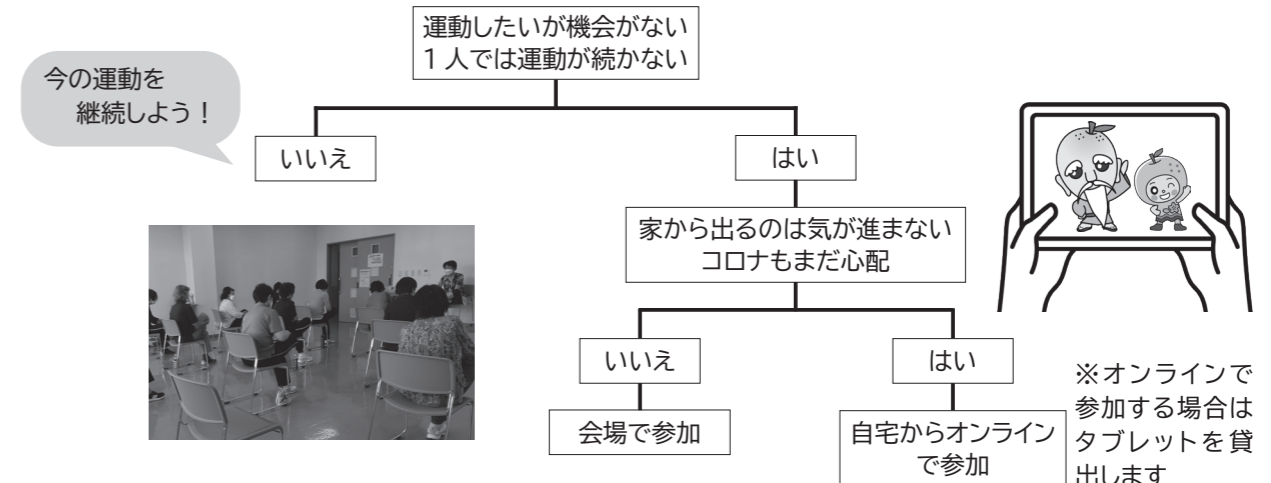
## 65歳からの健康づくり! 週いち元気アップ体操

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156

地域包括支援センターは65歳からの健康づくりを応援しています。

いつまでも元気に活躍するためには、日頃から健康づくりを意識して生活することが大切です。週1回教室に参加して、体力と活力を維持しませんか。みなさんのご参加をお待ちしています。

### あなたはどのパターン?



対象 町内在住65歳以上の方

場所・日程 \*午前は10時~11時、午後は2時~3時

○総合福祉センター(いこいの郷):火曜日(午前・午後)、水・木曜日(午前)、金曜日(午後)

○総合福祉センター男性のための教室:第2・4水曜日(午前)

○渡瀬コミュニティ集会所:月曜日(午前)

○青柳会館:月曜日(午前)

○多目的交流施設:月曜日(午後)、火曜日(午前)

内容 健康・体力維持・介護予防のための体操、体力測定(理学療法士による個別アドバイス有)、歯科衛生士による講話

その他 送迎あり(一部、送迎なし)

申込み 地域包括支援センターへご連絡ください。空き状況によってご希望に沿えないこともあります。

## 8020(はちまるにいます) 良い歯のコンクール

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX0495-77-0550

町では80歳以上で自分の歯が20本以上残っている方を毎年表彰しています。

「私は20本以上、歯が残っている!」という方は、ぜひ保健センターへご連絡ください。自薦・他薦は問いません。

応募資格

神川町に住所を有し、以下の3つの条件を満たす方

- 1)令和6年3月31日時点で、満80歳以上になられる方
- 2)自分の歯が20本以上ある方
- 3)過去に表彰されていない方

応募期間 8月1日(火)~25日(金)

その他 応募いただいた方には、町指定の歯科医院にて検診受診(無料)をお願いしています。

表彰 町と本庄市児玉郡歯科医師会より表彰状と記念品を贈呈します。

少なくとも20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることができます。

