

みなさんのしゃべり場

2016年

1/24

# 花カフェ

申し込み不要  
ドリンク1杯100円

だれでも気軽に立ち寄っていただけるコミュニティカフェです。花ハウスの生活相談員、地域包括支援センターの職員もテーブルを囲みます。1時間ほどの講話の後は、ゆっくりお過ごしください。

日時：2016年1月24日（日）13:30～15:40

会場：特別養護老人ホームよみうりランド花ハウス

（川崎市多摩区菅仙谷4-1-4）

講師：健康運動指導士 塩田 和久 氏

テーマ：「認知症予防・転倒予防に必要な運動とは～一緒に体を動かしてみよう～」

人は誰でも年を重ねていくと、体を動かすのが億劫になったり、足腰の筋力低下を感じたりします。転倒して骨折すれば、ベッド上の生活になり、“廃用症候群”に陥る危険性があります。一方で、家の中に閉じこもり、他人と交流する機会が失われると、物忘れが増え、笑顔を失っていくこともあります。高齢になっても笑顔で元気に暮らしていくためには何が必要なのでしょう？多摩スポーツセンターの塩田和久さんにお出でいただき、認知症予防・転倒予防のために、なぜ体を動かすことが大切で、実際にどんな運動が必要であるのかをわかりやすく解説していただき、実際に一緒に体を動かしてみたいと思います。

広い無料駐車場あります！



【講師紹介】 トレーナー歴28年(現役)。民間総合スポーツクラブでの指導を経て現在、川崎市多摩スポーツセンターの運営管理責任者。地域の高齢者を対象に認知症予防・転倒予防のための運動の指導を行っている。健康運動指導士。フィットネスウォーキングインストラクター。食コンディショニングアドバイザー。

※マイカーやバス、徒歩などでご来店いただくことが難しい場合、送迎について、事前にご相談ください。

【問い合わせ先】 044-969-3111 (後藤・大槻)

主催：社会福祉法人 読売光と愛の事業団