**『転倒・骨折・寝たきり予防教室』**

**開設のお知らせ**

　**最近高齢者の平均寿命が延びていますが、同時に介護してもらいながら生きる年数も増えています。できれば、介護を受けないで、自分のことは自分でやる年数（健康寿命）を長くしたいものです。**

**健康寿命を長くできない原因の１つに、転倒や骨折があります。**

**　そこで私たちは、２０１４年８月から「転倒・骨折・寝たきり予防教室」を開くことにいたしました。将来的には、転倒予防の指導者や転倒予防を考える会を育成したいと考えております。　たくさんの方々のご参加をお待ちしています。**

平成２６年６月

**～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・**

**対象：どなたでも結構です。**

**（とくに転倒の経験のある方はぜひご参加ください）**

**場所：新潟市総合福祉会館**

**日時：毎月第３日曜日　午後１時～４時**

**参加費：２００円**

**内容：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **講義** | **実技** |
| １回（２月・８月) | ・ロコモティブシンドロームと　　　　　　その予防 | ・ラジオ体操　　・バランス体操・身体測定　　　・美しい歩き方 |
| ２回（３月・１０月） | ・サルコペニアとは？ | ・筋肉トレーニング・ストレッチング |
| ３回（４月・１１月） | ・骨粗鬆症・ビタミンD・食事　日光浴 | ・けがをしない転び方・腰痛体操 |
| ４回（５月・１２月） | ・フットケア | ・足のチェック法（フットケア）　 |
| ５回（６月・１月） | ・転倒予防 | ・総復習 |

　主催・問い合わせ：新潟県視覚障害者のリハビリテーションを推進する会

NPO法人障害者自立支援センターオアシス　電話：025-267-8833