

# シニアのための健康づくり情報

- **運動に関する情報** ----- 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
- **通いの場グループ一覧** ----- p8~9  
住民の方が主体となって、定期的集まり、運動や趣味活動を行う場など
- **趣味活動に関する情報** ----- p10  
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
- **頭に関する健康に関する情報** ----- p11  
脳トレ教室やあたまの健康チェックなど
- **地域活動やボランティアに関する情報** ----- p12~14  
シニアクラブ、シルバー人材センター、認知症サポーターなど
- 特集** フレイルサポーター ----- p15
- 付録** カレンダー(カレンダーの活用の仕方は下記参照) ----- p16
- 裏表紙** 地域包括支援センターのご案内と緊急連絡メモ

## 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！

### 毎日取り組んでみよう！

**運動** 体操や散歩など、意識して体を動かしてみよう！

**食事** 一日三食しっかり食べよう！

**交流** 一日一回、誰かと会話しよう！

**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。