

健康長寿の3要素実践教室

長寿力向上教室



人生100年時代と言われている現在、年を重ねても、健康で自立した生活を送ることは、多くの人々の願いです。しずおか健康長寿財団では、健康寿命の延伸を目指して、健康長寿の3要素である、運動・食生活・社会参加を実践する健康教室「長寿力向上教室」を市町等の協力を得て開催しています。

教室の内容

◆運動

健康体操「すこやかエブリデー」や、ひざ痛予防、肩こり予防などをテーマとした筋トレやストレッチを実施しています。



運動の様子
(すこやかエブリデー)

◆食生活

バランスの良い食事や減塩についての講義、自己の食生活の振り返りなどを実施しています。



食生活の講義

◆社会参加

グループをつくり、ウォーキングマップ作成、健康長寿を呼びかけるチラシ作成、体操の考案などを実施しています。

参加された方々は、積極的に活動に取り組んでくださいました。教室実施期間(3ヵ月間)で、体力が向上した方、新しい友人ができた方、物事に前向きになったという方などがおり、教室を実施した成果を得ること

とことができました。また、本教室をきっかけに、教室終了後も住民が主体となり、活動を継続しているグループもありました。



社会参加の様子
(チラシ作成)



完成した健康長寿のチラシ

ぜひ、皆様も健康長寿の3要素に取り組んでみてください。