



垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



みんなで楽しく貯筋トレーニング

と き		ところ
10月23日(木)	①9:30 ～10:30	東地区まちづくりセンター
10月24日(金)	②10:40 ～11:40	表佐地区まちづくりセンター
10月27日(月)		府中地区まちづくりセンター
10月16日(木)	①13:00 ～14:00	岩手地区まちづくりセンター
11月10日(月)	②14:10 ～15:10	宮代地区まちづくりセンター

▶対象／町内在住の65歳以上

▶定員／1コマ15人

▶参加費／無料

申・問 NP0 法人 Let's たるい(事業委託業者) ☎22-0139

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。
お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

▶と き／10月29日(水) 午前9時30分～11時30分

▶ところ／いぶき苑別館 花ホール

▶定員／25人(先着順)

▶参加費／200円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211

認知症カフェ なごみ

認知症の人、その家族、そして地域の人たちがいつでも相談でき、自分たちの思いを伝えられる時間を過ごしませんか。どなたでも参加できます。

▶と き／10月14日(火) 午前10時～11時

▶ところ／優・悠・邑 和 研修室

▶内 容／「アイフレイル」について
視機能を維持するために

▶定員／25人

▶参加費／100円

申・問 盲養護老人ホーム 優・悠・邑 和 ☎22-3780

垂井町一般介護予防事業 ポールウォーキング教室



2本のポールを使って歩き、全身の筋肉をバランス良く動かします。

通常のウォーキングよりエネルギー消費量が20%UP

と き		ところ
10月1日(水)	9:30 ～11:00	岩手地区まちづくりセンター
10月4日(土)		府中地区まちづくりセンター
10月8日(水)		宮代地区まちづくりセンター
10月11日(土)		東地区まちづくりセンター
10月18日(土)		表佐地区まちづくりセンター
10月22日(水)		栗原地区まちづくりセンター
10月29日(水)		垂井地区まちづくりセンター

▶対象／町内在住の65歳以上

▶参加費／無料

申・問 NP0 法人 Let's たるい(事業委託業者) ☎22-0139

※申込みは随時受け付けています。

「笑い」がもたらす健康効果

笑いは、身体のみではなく、心の病気の予防、改善に効果があります。

笑いの効果

・脳の活性化

笑うことで脳が活性化され、記憶力が良くなることが報告されています。

・血行促進・筋力アップ

思いきり笑ったときには腹式呼吸により、血圧や心拍数も上昇するため、さまざまな筋肉などを大きく動かすことにより、身体の血流が増加します。

・自律神経のバランスを整える

笑うと交感神経が促進し、その後急激に低下することにより、リラックス効果をもたらします。交感神経とスイッチが頻繁に切り替わることにより自律神経のバランスが整います。

そのほか、さまざまな効果がありますが、人とのコミュニケーションのときに出る笑いが1番良いとされています。健康に生活するためにも、社会とのつながり、人とのつながりは大切です。