

私たち「**尼崎市健康増進すみれ会**」は、
尼崎市健康づくり推進員として「健康づくり・介護予防」活動をしています。

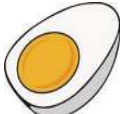
フレイル予防のための3本柱は、「**栄養**」「**身体活動**」「**社会参加**」

栄養

食・口腔機能

いろいろな食材を食べて“**低栄養**”を防ごう！

【毎日食べよう10食品群】 合言葉は、「**さあにぎやか**」に「**いただく**」

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油脂	肉	牛乳	野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物
									

身体活動

運動・社会活動等

筋力＋歩行力で“**生活体力**”をキープしよう！

【運動しながら頭の体操】

両足を閉じて、椅子に座りましょう

①右足の股関節を開く

②閉じる(両足そろえる)

③左足の股関節を開く

④閉じる(両足そろえる)



手拍子を
します
大きく
開きます



①へ

＜ステップ①＞ 上の動作とともに、1～30まで数えながら、3の倍数で手拍子する。

＜ステップ②＞ 上の動作とともに、1～30まで数えながら、3の倍数で手拍子する時には、数えない。

社会参加

仕事・趣味・ボランティア等

“外出・交流・活動”で人やまちとつながろう!

～尼崎市健康増進すみれ会 各支部の活動紹介～

〈中央支部〉

脳トレコーラス♪

懐かしい日本の童謡や唱歌を一緒に歌ったり、鑑賞してみませんか?

※開催日は市報等でお知らせします。
(予約制)



〈小田支部〉

あゆみ会(ウォーキング&体操)

最寄り駅からちょっと足をのばして、お花や景色を楽しみながら歩いたり、体育指導員から家で椅子に座ったままできる体操を教わります。



※開催日は事務局までお問合せください。



〈大庄支部〉

季節のヘルシー料理教室

簡単で美味しい料理をみんなで楽しく作っています。意外な食材の組み合わせも、発見できますよ。

※開催日は市報等でお知らせします。
(予約制)



〈立花支部〉

ニコニコ健康体操

毎月第2・4金曜日、立花南生涯学習プラザ2階和室にて
①9:30～ ②10:30～
会員と一般参加者が一緒にストレッチやタオル体操など、全身をほぐしながら楽しく体操をしています。

持ち物:手ぬぐいタオル、バスタオル、飲み物
(定員30人、予約制)



〈武庫支部〉

健康マージャン

毎月第2・4月曜日、武庫西生涯学習プラザで行っています。参加者同士楽しく仲良く脳トレをしています。
(半年ごとの予約制)



ウォーク(初級・中級)

毎月、第1月曜日は中級(お弁当持参)、第3月曜日は初級(午前中)とし、みんなで歩いています。行き先は、武庫西生涯学習プラザの入り口に掲示しています。

皆さんも一緒に活動してみませんか?
各活動の詳細や参加方法については、
尼崎市健康増進すみれ会の会員又は
下記の事務局へお問合せください。

※活動を中止・変更する場合がありますので、
事前にお問合せの上、ご参加ください。

発行者および「尼崎市健康増進すみれ会」事務局:

尼崎市南部保健福祉センター 南部地域保健課 栄養・歯科指導担当 電話 06-6415-6342 FAX 06-6430-6850

尼崎市北部保健福祉センター 北部地域保健課 栄養・歯科指導担当 電話 06-4950-0637 FAX 06-6428-5110

発行日: 令和6年8月