

茨城県立医療大学と阿見町との連携事業

健康！筋力UP教室

健康維持のために自身の体力年齢を知り、
筋力強化につながる運動、知識を身につけましょう！

楽しく学んで
筋力アップ！



自宅でも
続けられる！

会場

茨城県立医療大学

阿見町阿見4669-2



日時

9月30日(月)～12月2日(月)

毎週月曜日 全10回

10月第2月曜日及び11月第1月曜日は
それぞれ10月15日(火)、11月5日(火)に開催します。

10:00～11:45(9:30受付開始)

※初回のみ、9:45～(9:15受付開始)

定員

20名

無料

対象

町内在住の65歳以上の方（要介護1～5の方を除く）

※参加申込者が定員に満たない場合、要介護認定を受けている方で
参加可能な身体状況の方も受け付けます。

お申込・お問合せ、プログラムは裏面をご覧ください

講師・教室内容

茨城県立医療大学

作業療法学科長

教授 堀田 和司 氏



作業療法学科 堀田 和司氏をはじめ、作業療法学科、理学療法学科、看護学科の教員による健康維持のための筋力トレーニングを中心とした教室です。身体を動かしながら健康・筋力アップのための知識を学ぶことができます。作業療法学科の学生さんも勉強にきています。

体力測定	初回と最終回に体力・筋力の測定を行い、ご自身の身体の変化を確認 ※測定結果は、茨城県立医療大学・町・町地域包括支援センター間で共有させていただきますのでご了承ください。
筋力強化	ストレッチ、上下肢・体幹のトレーニング、ウォーキング・速歩 等
食事・栄養	お口の健康づくり、かむ力・飲み込む力を鍛える、食生活と栄養 等

申込
期間

9月9日(月)から 9月20日(金)まで

(定員で締切)

お申込・お問合せ

阿見町地域包括支援センター

(阿見町総合保健福祉会館内)

電話 029-887-8124(平日8:30~17:15)

メール hokatsu@amishakyo.or.jp

