

生き生きけんこう塾のご案内

高齢者の方々がいつまでも元気に暮らしていくために、介護予防と生活習慣病等の疾病予防につながる講座を区内 15 か所の区民施設等で実施しています。

対象者 65歳以上の江戸川区民

プログラム 全8回（無料）



項目	内容
運動実技	日常生活機能を高める自宅でも継続しやすい楽しさのある運動、「えどがわ筋力アップトレーニング」「健康けん玉」など
口腔講座	口腔ケアの必要性の講義と健口体操 唾液腺マッサージなどの実技
栄養講座	低栄養予防の必要性、栄養バランスを考えた食事について、簡単に栄養バランスが整えられる調理方法などの講義
体力測定	体組成測定(筋肉量)や握力、立ち上がりテスト、片足立ちなどによる運動機能の評価

募集案内については、4月以降の「広報えどがわ」または「江戸川区のホームページ」をご覧ください。

区ホームページはこちらから

