

賀集

南淡路病院 ×
賀集地域づくり協議会
南あわじ市長寿・保険課

お元気 くらぶ

賀集地区にお住まいの

ご家族みなで参加できる

地域の健康教室が

2年目を迎えます！

地域のみなさんの健康をサポートする「賀集お元気くらぶ」が

2年目を迎えました。健康に役立つ知識が学べる「体験型健康教室」や、

一年に2回の「体力測定会」など、今年も地域のみなさんの健康を

町ぐるみでサポートします。

※対象は要支援、要介護認定を受けていない方です。

※ご参加には事前申し込みが必要です。申し込み用紙をご覧ください。



半年に一回 体力測定 開催!

春と秋に体力測定を行い、一年を通して体力の増減を測定していきます。南淡路病院のスタッフと一緒に定期的なチェックをすることで、現状をしっかりと把握し、健康に役立てることができます。筋力、バランス、俊敏性、柔軟性、移動能力、肺活量を調べます。



定期的な測定で正しい体力を把握!

体力測定の結果を6種類お渡しいたします!

俊敏性

あなたの筋力年齢

65歳

前回 12回
今回 13回

筋力

バランス

俊敏性

柔軟性

移動能力

肺活量



お元気

たくさんの方に
ご参加いただきました!

腰痛に悩んでいませんか?
膝の痛みについて
認知症について
転倒と骨折
嚥下について
知って改善! 尿漏れと頻尿
物忘れ相談

2018年に
実施した
プログラム

など

毎月開催! 体験型健康教室

南淡路病院の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など専門職が講師となって、健康に関するさまざまな情報をお伝えします。お年寄りに多い悩みのテーマはもちろん、介護をしているご家族の悩みもテーマとして取り上げ、すぐに取り組みする予防法や、具体的な対策をお教えます。健康教室は体験型なので、話を聞いてその場で実践します。ご自宅で簡単にできるので、ご家族の方にも教えてあげましょう。

毎月開催! 個別相談窓口

健康や日常生活に関することで不安に思っていることや悩みを相談できます。個別の相談ができるので、どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。

おばあちゃんのもの忘れがひどい...
病院を受診するべき?

南淡路病院の
スタッフが
お答えします!



🕒 毎月第3木曜日に開催

初回開催

5月16日(木) 10:00~11:00

📍 **場所** 賀集地区公民館

南あわじ市賀集 1053

📞 **お問い合わせ**

賀集お元気くらぶ委員会事務局
(南淡路病院内)

☎ **0799-53-1553**