

今こそ実践！習慣に！ **フレイル予防★感染症予防**
令和2年度
らくさい健康長寿プロジェクト★
スタンプラリー スタート！

健康診査やがん検診、健康づくりに関する事業に参加したり、フレイル予防、感染症予防、生活習慣改善などの目標を立てて自ら取り組むことで、スタンプが集まります。

閉じこもりがちな今こそ、感染症予防とともに、フレイル予防に取り組みましょう！

※スタンプラリー台紙は5月18日(月)から、区役所、支所等で配架します。詳しくはホームページをご覧ください。

フレイルとは… 「健康」と「要介護」の中間の状態(虚弱)。早く気付いて、生活習慣を改善すれば、健康な状態に戻ることが可能です。

問 支保健康長寿推進課 (☎332・8140)



スタンプが集まると、たけにょんマフラータオル等の景品と交換できるにょん!

離乳食講習会

あかちゃんと一緒に参加できます♪ ご家族どなたでもぜひご参加ください!

対象	簡単☆おいしい! 内容	日時・場所	
		区役所保健福祉センター別館	支所保健福祉センター
4か月児健診後 4～8か月児の保護者	<ul style="list-style-type: none"> 離乳食の作り方のお話 デモンストレーション、試食(保護者のみ) メニュー(5か月～11か月)の展示 質問コーナー 	6月11日(木) 13時半～14時半	5月22日(金) 13時15分～14時半
8か月児健診後 8か月～1歳6か月児の保護者	<ul style="list-style-type: none"> 離乳食(3回食～幼児食)のお話 試食(保護者のみ) 1日分のメニューの展示 お悩み相談 		6月2日(火) 13時半～14時半
問い合わせ・申し込み先 (※当日の午前中までに、お申し込みください)		区保別 子どもはぐくみ室 (☎392・5691)	支保 子どもはぐくみ室 (☎332・9186)

おうちで簡単!竹エクササイズ

おうちで過ごすことが多くなる今日この頃。踏み竹を使った簡単なエクササイズで、運動不足の解消や気分転換を図りましょう!
(踏み竹がなくても床で十分できる運動です。)

踏み竹は、平らな場所に置き、転倒に注意して行ってね!
10分程度を目安に実践してみてね!
疲れを感じたら休憩してにょん!



①指先で足ぶみ



②土ふまずで足ぶみ



プラスでお口エクササイズ!

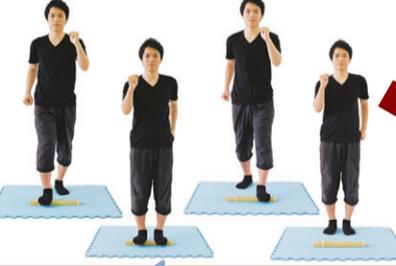


唾液アップで口の中うるおう!!

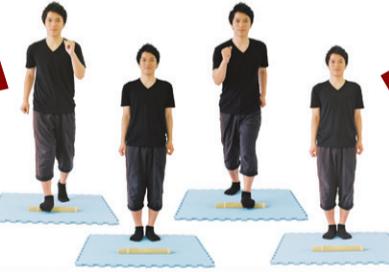
③かかとで足ぶみ



**④乗って(右足),乗って(左足)
下りる(右足),下りる(左足)**



**⑤片足ずつ乗って下りる
(左右交替)**



**⑥片足乗って膝を曲げて
後ろに下りる(左右交替)**



**⑦乗って→横に下りて→
乗って→後ろに下りる**



プラスでお口エクササイズ!

[パパパパ・タタタタ・カカカカ・ララララ]と発声する

唇と舌の動きをなめらかに!!

区保健康長寿推進課 (☎381・7643)
支保健康長寿推進課 (☎332・8140)