

# <すこやか倶楽部通信>

すこやか倶楽部は、地域の高齢者のみなさんが介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。参加される皆様の、健康づくりや介護予防の取り組みを応援する機会としてだけでなく、参加者さん同士の繋がりづくりを通して地域の見守り力向上を目的に、毎月様々なテーマで教室を開催しています。

## 2月のすこやか倶楽部は…



定山溪病院の言語聴覚士さんより  
口腔・難聴に関する講話をしていただきました。

教室では、口腔機能を維持するための体操や早口言葉を一緒にやったり、難聴が認知症やうつ病の原因になること、補聴器を上手に活用しながら、社会とのつながりを大事にしましょうとお話がありました。

## 春から教室始めませんか？

教室にはこんなメリットがあります！



### ◆多くの方が参加しています

令和6年度は年間**1330名**が教室に参加しています  
※男女問わず、年齢は65歳から93歳の方が参加しています。

※R6.4月～R7.2月までの参加延数

### ◆無料です

原則、参加費用はかかりません。参加するときは上靴、タオル、飲み物を準備してください。



### ◆楽しい体験と学習ができます

ウォーキングやボッチャ、モルックなど、参加者のみなさんと一緒に楽しく身体を動かしたり、転倒予防の体操、認知症予防や健康に関する勉強するなど、いろいろな体験ができます。

みなさんと一緒だと続きやすいですよ～