

マスターズプロジェクト本格的に始動!

いつまでも健康で元気な生活を営むために



▲運動指導の様子（老人福祉センターにて）



▲身長（写真左）と体脂肪（写真右）を測定します。

大崎町では、65歳以上の人口が、平成17年5月末現在、4,687人で、総人口に占める割合が29・27%と高齢化が進んでいます。また、介護を必要とする要介護・要支援認定者が、800人を超えており、年々増加する傾向にあります。

このような現状の中で、高齢者の方々が、日ごろから体を動かすことによって体力・筋力の維持向上を図



▲血圧測定

り要介護状態になることを予防し、いつまでも健康で元気な生活を営むために、昨年度よりマスターズプロジェクト事業を展開しています。

今年、本格的に体力・筋力をつけ健康を維持していただくために、鹿屋体育大学の協力を得て、運動指導・レクリエーション等を老人福祉センターで実施しています。65歳以上の方ならどなたでも参加できますので、お気軽にお問い合わせください。

【行事予定表】

毎月 第2・第4	火曜日	運動指導
毎月 第2・第4	水曜日	運動指導

実施場所 大崎町老人福祉センター
 実施時間 午前9時30分～午後12時



▲片足立ちでどのくらい立っているか測定します。

【問い合わせ先】 大崎町役場 福祉課 高齢者福祉係 TEL 76 - 1111 (内線 144)