

# まめまめクラブ

～身近な集いの場～



**住み慣れた地域で、いきいきと健康に過ごすためには、運動と社会交流が大切です。地域の会場で軽い運動や地域の方との交流など、楽しい時間を過ごしませんか。**

●開催日 ●場所 ●時間

\*別添の開催予定表をご覧ください

- 対象 おおむね60歳以上の方（60歳未満でも参加可）
- 運動指導 健康対策課生活相談室職員  
伯耆町健康運動アドバイザー
- 健康相談 健康対策課保健師等
- 実施内容

- ◎血圧・体重測定 ◎ストレッチ・柔軟体操
- ◎転倒予防体操・筋力トレーニング
- ◎レクリエーション
- ◎保健師・管理栄養士による健康相談 など



## 【お知らせ】

令和3年度より、通常の「まめまめクラブ」に加え、各集落で年に1度、「まめまめプラス」を実施しています。令和4年度のテーマは「フレイル予防」です。保健師と管理栄養士が、『知って得する健康づくりの秘訣』をお伝えします。開催予定集落には事前にお知らせいたしますので、お誘いあわせの上ご参加ください。

## コロナウイルス感染症対策をして楽しく参加しましょう

- ・マスクを正しく着用し、換気・手洗い・消毒など、基本的な感染対策を徹底しましょう。
- ・ご本人及びご家族に風邪症状や発熱(体温が37.5℃以上)、体調不良(倦怠感、息苦しさなど)がある場合は、無理せず、参加を控えましょう。
- ・感染の心配が少しでもある方は、事前に健康対策課までご相談ください。

### 【問い合わせ先】

伯耆町 健康対策課 生活相談室 TEL68-5535