

# コロナの流行下で低下した体力・気力を 取り戻すために 再開しよう!元気にからだづくり

新型コロナの感染拡大で体力が落ちてしまった・気持ちに張り合いがなくなったなど、さまざまな影響を感じている方も多いと思います。ぜひ、感染対策をして社会活動を再開してみませんか。  
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室)  
☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

キーワードは**運動・栄養・社会参加!**

## 感染予防しながら出かけよう

- まずは1日1回外に出よう  
地域交流館・シニア活動館などの施設も利用してみましょう
- 脚力アップに効果的な筋トレや体操にチャレンジ!

教室や講座に気軽に  
参加してみよう

仲間と一緒にグループで  
活動しよう

## 外出時等の感染予防ポイント

### ! 外出時

- ▶マスクを着ける
- ▶人混みは避ける
- ▶帰宅したら手洗いを

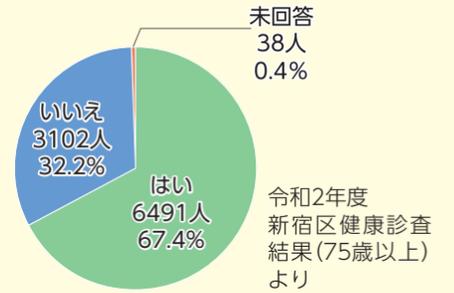
### ! グループ活动时

- ▶活動場所の入口で手指消毒
- ▶席は間隔を空ける
- ▶水分補給のときはしゃべらない
- ▶活動場所の換気の目安は30分に1回
- ▶一緒に飲食はしない(特に「会食」は避ける)



75歳以上の約7割が  
「歩くのが遅くなった」と回答

Q. 以前に比べて、歩く速度が遅くなってきたと思いますか。



## 自宅で気軽に取り組もう

- 区オリジナル体操にチャレンジ!  
新宿区ホームページで動画などをご覧ください
- 肉・魚・卵などのたんぱく質を積極的にとろう  
体力づくりには運動と栄養どちらも大切です



# 教室や講座に参加してみませんが、感染対策を実施して開催中!

区内在住・在勤の方

## 新宿いきいき体操講習会

【日時・会場・定員】▶①11月8日(月)午後2時~4時/高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)(16名)、▶②11月30日(火)午後2時~4時/新宿地域交流館(新宿5-3-13)(7名)  
【申込み】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で10月27日(水)から▶①は11月1日(月)、▶②は11月24日(水)までに地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階)☎(5273)4568・FAX(6205)5083へ。先着順。

## 区内在住の65歳以上 おてがる体力確認会

1日2部制で、第1部は午前9時30分~10時30分、第2部は午前11時~12時です。  
③12月8日(水)開催  
【会場・定員】戸山シニア活動館(戸山2-27-2)(各部18名)……<①~③共通>……  
①11月11日(水)開催  
【会場・定員】高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)(各部15名)  
【申込み】10月27日(水)から電話で▶①は11月2日(火)、▶②は11月10日(水)、▶③は11月30日(火)までに地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階)☎(5273)4568へ。先着順。  
②11月18日(木)開催  
【会場・定員】西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)(各部9名)

当日直接、会場へ

## 介護予防教室

区内在住の65歳以上  
会場はいずれも大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)です。上履きをお持ちください。  
①げんき応援教室  
【日時・定員】11月2日(火)・9日(火)・18日(木)・25日(木)、12月7日(火)・16日(木)▶第1部…午前10時~10時45分、▶第2部…午前11時~11時45分(各部先着15名)  
②腰痛・膝痛予防教室  
【日時・定員】11月10日(水)・19日(金)・26日(金)、12月8日(水)・15日(水)・24日(金)、▶第1部…午後1時15分~2時、▶第2部…午後2時15分~3時(各部先着15名)  
【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階)☎(5273)4568へ。

12月の参加者募集

## 元気な高齢者向け介護予防教室

【日程・会場・内容等】右表のとおり。時間の午前は10時~11時30分、午後は2時~3時30分。各全3回  
【対象】区内在住の65歳以上(介護保険の要支援・要介護認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業対象者は参加不可)  
【費用】1回100円  
【申込み】はがき(1人1枚)に3面記入例のほか生年月日・希望教室の受付番号(1~12の別。第2希望まで)を記入し、11月2日(火)(消印有効)までに地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)☎(5273)4568へ。

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間	定員
脳はつらつ教室 認知症の予防(認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	火曜日午後	7名
	2	大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)	水曜日午前	7名
	3	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	月曜日午前	10名
	4	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	火曜日午前	10名
	5	上落合地域交流館(上落合2-28-8)	木曜日午前	10名
	6	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	金曜日午前	10名
シニアバランス トレーニング教室 座って行う運動を中心に、上半身を鍛えて若々しく動ける体づくり	7	細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3)	月曜日午前	7名
	8	同上	木曜日午前	7名
	9	中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)	火曜日午前	7名
	10	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日午前	10名
	11	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	金曜日午前	10名
	12	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日午後	15名
シニアスポーツ チャレンジ教室 立って行う運動を取り入れ下半身の筋力を鍛えて転倒予防				

## いきいきウォーク新宿

●山手線内最高峰と漱石山房記念館をめぐる  
【日時・集合場所等】11月26日(金)午前10時に若松地域センター(若松町12-6)に集合、午後1時に早稲田公園(早稲田南町37)で解散(雨天実施)  
【持ち物】マスク、運動靴、両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装でおいでください。  
【協力】NPO法人新宿区ウォーキング協会  
【申込み】11月8日(月)~25日(木)に電話かファックス(3面記入例のほか年齢を記入)で健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。先着20名。

## しんじゅく100トレ出前講座

しんじゅく100トレは、日常生活に必要な筋力をアップするためのトレーニングです。  
区では、ご近所で集まる自主グループで継続的に取り組んでいただけるよう、グループの立ち上げ支援を行っています。  
【対象】区内在住の65歳以上を中心とした5人以上のグループ  
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3047へ。



まずは体験!  
グループ立ち上げに興味のある方に出前講座を実施しています