



## スイム・ラン記録会&ワンポイントアドバイス

関B & G海洋センター  
(☎96-1010)

スイム(25m、50m、100m)やランニング(1km)の記録を測定します。現在の自分の泳力や走力を把握し、ポイント・改善点を学び、競技力向上を図りませんか？

※スイムまたはランニングのいずれかの測定のみでも可

とき 11月14日(土)  
午前10時～午後4時

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 30人(先着順)

参加費 300円(スポーツ保険料含む)

持ち物など 水着、キャップ、ゴーグル、ランニングシューズ、タオル、動きやすい服装

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。

## 亀山学校 ～目の病気について～

亀山在宅介護支援センター  
(☎83-5920)

とき 11月12日(木)  
午後1時30分～3時

ところ あいあい2階大会議室

講師 天神眼科医院  
院長 愛知忠明さん

対象者 医療・介護・福祉や介護予防などに関心のある人

参加費 無料  
※申し込みは不要です。

持ち物 筆記用具

共催 亀山医師会

## 認知症を一緒に考える集い ～認知症に関心を持とう～

亀山在宅介護支援センター  
(☎83-5920)

とき 11月14日(土)  
午前10時～正午

ところ 亀山老人保健施設1階

対象者 認知症について学びたい人や予防に関心のある人

参加費 無料

※初めて参加する人のみ、開催前日までに亀山在宅介護支援センターへ電話でお申し込みください。

持ち物 筆記用具

## はつらつ教室 レクリエーション ～楽しくできる全身運動～

亀山在宅介護支援センター  
(☎83-5920)

とき 11月17日(火)  
午後1時30分～3時

ところ 北東地区コミュニティセンター

講師 日本レクリエーション協会  
高本真貴子さん

対象者 市内在住のおおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人

参加費 無料  
※申し込みは不要です。

持ち物 筆記用具

## さあ！はじめよう 介護予防

Vol.7 運動機能の低下について② 亀山地域包括支援センター「きずな」  
～ロコモを予防しよう～ (あいあい ☎83-3575)

### ●ロコトレを始めましょう！

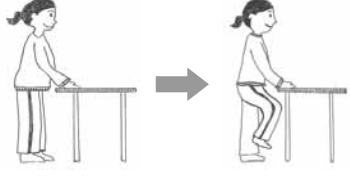
ロコモチェック(広報かめやま9月16日号参照)に該当したり、立ち上がりなどで足腰の衰えを感じたりしたら、ロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう。

ロコトレは、自宅でもできる2つの体操(右図)が基本です。いずれの体操も毎日3回繰り返しましょう。転倒が心配な人は、机などにかまみながら行いましょう。

また、絶対に無理をせず、ひざや腰にも痛みを感じたら、数日休んでから再開するか、症状によっては医師に相談してください。

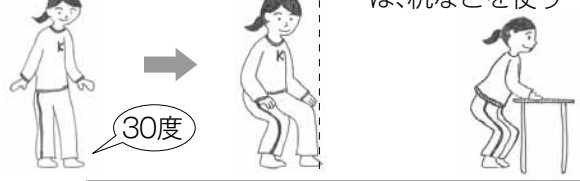
これらの体操に加えて、「歩幅を広くして歩く」、「階段を使う」など、いつまでも自分の足で歩くために、毎日の運動習慣を心掛けましょう。

### <開眼片足立ち>



- ①床に着かない程度に足を上げる
- ②左右1分ずつ、交互に行う

### <スクワット>



スクワットができないときは、机などを使う

- ①肩幅より少し広めに足を開いて立つ(つま先は30度ぐらい開く感じで)
- ②おしりを後ろに引くように体を軽く沈める(ひざがつま先から前に出ないように)
- ③深呼吸するペースで5～6回繰り返す