



元気な 今から はじめよう!

BE ACTIVE FOR LIFE!

住み慣れた阪急阪神沿線で、いつまでもいきいきと自分らしく暮らし続けるために、健康づくりの活動を行っている団体をご紹介します。興味を持った活動に、気軽に参加してみませんか?

多彩なプログラムと「健康計測」でアクティブライフをサポート いきいきライフ阪急阪神

運動・音楽・教養などのカルチャーメニューやメンバー交流、オーダーメイド旅行などが楽しめる会員制サロン事業をはじめ、高齢者施設の入居者や公共施設に各種アクティビティを提供するサービス、健康度を推定する「健康計測」などで健康づくりを支援している企業です。

■ 65歳からの明日をつくる「堺サンドイッチキャンパス」

堺市の介護予防「あ・し・た」プロジェクトを企画運営。「まだまだ元気だから」…だからこそ、これからも元気でいられるように、健康の秘訣「あるく、しゃべる、たべる=あ・し・た」をはさみこんだ具だくさんのプログラム（「男・本気のコーヒー教室」「撮影マイスター養成講座」など）を、堺市で提供しています。

■ 心身の健康度合いを知る「健康計測」

自律神経・体組成・筋力・血圧・骨密度・認知機能など、通常健康診断では測れない数値で、心身の健康度合いを推定する「健康計測」を実施。池田市での計測では、ポプラ健康教室や、仲間づくり・多世代交流を支援するNPO法人「こもれば相談室」の活動に参加する高齢者の、健康づくりの成果や課題をチェックしました。

いきいきライフ阪急阪神

●お問い合わせ

☎06・6373・5394 (いきいきライフ阪急阪神/10:00~17:00、土・日曜・祝日は休)
<https://ikiiki-life.hankyu-hanshin.co.jp/salon/>



1 堺サンドイッチキャンパスのオープニングイベント「堺あ・し・た健康フェスタ」では、宝塚歌劇団OGによるストレッチ&ダンス、歩行姿勢セミナーなどを行い、延べ700名以上が参加。



2 宝塚・夙川・箕面の会員制サロンでは、ボイスレッスンや英会話といった定番から、紅茶教室や麻雀まで多彩なメニューを実施。



3 タブレットPCを使って利用者の認知機能計測を行う「健康計測」。



1 池田市保健福祉総合センターでの「イスヨガ」&「健康講話」。ウエルネスインストラクターや、テレビにも出演している健康運動指導士などが指導。



2 昨年のクリスマス会の様子。季節ごとのイベントも。



3 茶話会やビンゴ大会などの催しも充実。

医療・看護・介護のポプラグループ 健康増進のお手伝い ポプラ健康教室

「いつまでも若々しく健康に!」をモットーに、今年で6年目を迎える「ポプラ健康教室」は、池田市・箕面市・豊能町で全6教室、年間約200のクラスを開催。地域にお住まいのシニアの方を対象に、健康運動指導士や運動実践指導者の資格を持ったスタッフによる運動指導を実施しています。

■ 体を動かすレッスンや健康講話を組み合わせ

ほとんどの運動がイスに座ったまま行うものなので、足腰の悪い方や体力に自信のない方も安心です。イスヨガと脳トレ・転倒予防体操・ニュースポーツなど体を動かすレッスンと、専門家による健康に役立つ医療や栄養の講話などを組み合わせた教室も行っています。

■ 都合に合わせて選べるフリースタイル+ワンコイン

都合に合わせて教室を選べるフリースタイルで、動きやすい服装であれば手ぶらで参加OK(姫室教室を除く)です。月謝制ではなく費用は1回あたり500円(箕面は200円)なので、気軽に参加してみませんか。

社会福祉法人 池田さつき会

●お問い合わせ

☎0120・914・810 (ポプラ健康教室/9:00~18:00/日曜・祝日は休)
<https://poplar-group.jp/approach-kenkou>

