

心と体の健康を保ちましょう！

楽しく体を動かせる季節になりました。花見をしながら散歩など体を動かしたり、お近くの地域のサロン活動の参加もおすすめです。

生涯元気に過ごせる体づくりの教室等（介護予防事業）を各種行っています。ぜひご参加ください。

恵那市 介護予防事業のご紹介

健康シニア応援塾

- 内 容：**足腰の筋力の維持・向上のための運動
食事やお口の健康に関する講話
- 日 時：**恵那会場（恵那文化センター）6～9月
恵南会場 9～12月予定
各会場共に13回コース（週1回）
- その他：**参加費無料 要予約



ココトレチャレンジ

- 内 容：**ご自分に合った運動メニューの個別指導
食事やお口の健康に関する講話
- 日 時：**第2・4金曜日 午後1～4時
※2月11日（金）は休講
1回30分程度、予約優先
- 会 場：**山岡健康増進センター
- その他：**施設利用料400円（個別指導料無料）



申込・問い合わせ

恵那市地域包括支援センター 26-2111（内線175）

各対象者 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方

高齢者相談窓口

恵那市地域包括支援センター

（恵那市役所西庁舎1階）

TEL：0573-26-2111（内線175）

恵南地域包括支援センター

（山岡振興事務所内）

TEL：0573-57-3030

健康チェックシート

健康を保つ3つのポイント

ポイント1 できる運動を続けましょう！

散歩をする、エーナ健幸体操をする、日頃の家事で体を動かす など

ポイント2 3食しっかり食べましょう！

しっかりバランスよく食べる、タンパク質の食品も摂る など

ポイント3 お口の健康を大切にしましょう！

毎食後の歯磨き、よく噛んで食べる など



恵那市公式キャラクター エーナ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
日	日	日	日	日	日	日
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)
日	日	日	日	日	日	日
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)
日	日	日	日	日	日	日
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)

○記入見本○

★日にちを記入してください ★できた事に✓をつけていきましょう

- 体操
- 散歩
- 三食食べる
- 歯みがき
- (その他)

草取り

上記の「健康を保つ3つのポイント」を参考にし、チェックを入れていきましょう

その日に健康について意識したことを記入してみましょう

・健康体操などの動画配信中・

市公式チャンネル
「おうちで健康づくり」



恵那市の高齢者
健幸生活支援隊

