

使ったためよう筋力貯筋

# 「いきいき貯筋クラブ後半」がスタート

11月から、「いきいき貯筋クラブ」の後半がスタートします。すでに始まっている地区もありますが、みんなで楽しく運動し、交流を図りながら、コツコツ「貯筋」できる機会です。

※申込みは必要ありません。直接会場へお越しください。

※シルバークッキング教室のみ貯筋クラブ内での申込みが必要となります。

※藤井町第7回、第8回は韮崎文化ホールで開催予定でしたが、藤井公民館に変更となっております。

- 対象 おおむね65歳以上の方
- 内容 ・健康体操 ・筋力向上運動  
・コミュニケーションゲーム ・体力測定(前後各半1回)
- 担当者 ・運動指導士 ・シニア健康サポーター・市保健師
- 持ち物 ・水分補給できるもの ・体操ができる服装  
・室内用運動靴
- 問い合わせ 介護保険課 介護支援担当 ☎23-4313



## 平成28年度 いきいき貯筋クラブ開催日一覧表

【時間】午前9:30～11:30(シルバークッキング教室は9:30～12:30)

公民館名	開催日							
	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
韮崎B						11月7日(月)	11月21日(月)	12月1日(木)
藤井町							11月10日(木)	12月8日(木)
穴山町							11月14日(月)	11月25日(金)
円野町					11月4日(金)	11月18日(金)	12月2日(金)	12月16日(金)
韮崎A					11月9日(水)	11月30日(水)	12月14日(水)	12月22日(水)
中田町		11月14日(月)	11月28日(月)	12月12日(月)	12月26日(月)	1月23日(月)	2月13日(月)	2月24日(金)
神山町	11月2日(水)	11月16日(水)	12月7日(水)	12月21日(水)	1月11日(水)	1月25日(水)	2月1日(水)	2月10日(金)
旭町	12月5日(月)	12月19日(月)	1月16日(月)	1月30日(月)	2月13日(月)	2月20日(月)	3月6日(月)	3月16日(木)
大草町	11月1日(水)	11月15日(水)	11月29日(水)	12月6日(水)	12月20日(水)	1月10日(水)	1月24日(水)	2月7日(水)
竜岡町	12月8日(木)	12月22日(木)	1月12日(木)	1月26日(木)	2月9日(木)	2月23日(木)	3月9日(木)	3月23日(木)
清哲町	11月17日(木)	12月1日(木)	12月15日(木)	1月12日(木)	1月19日(木)	2月2日(木)	2月16日(木)	3月2日(木)
穂坂町	12月9日(金)	12月16日(金)	1月13日(金)	1月27日(金)	2月10日(金)	2月24日(金)	3月3日(金)	3月17日(金)

※韮崎A: 韮崎市民交流センターニコリ 多目的ホール(3階) ※韮崎B: 韮崎市保健福祉センター(2階)

※台風、雪等、荒天の場合は中止といたします

※□の日は「いきいき健口教室」として、口の健康について勉強します。

※■(第8回)の日は「シルバークッキング教室」として、栄養について勉強します。

※藤井町の「シルバークッキング教室」は10月に終了しています。

### 介護支援ボランティア募集のお知らせ

高齢者自身がボランティア活動に参加することで、自身の健康増進や介護予防、生きがいづくりをしていただくための事業です。また、活動に応じて、ポイントがもらえ、貯まったポイントは換金(最大5,000円)もできます。

#### ■対象者

市内にお住まいの介護保険1号被保険者(65歳以上)で介護保険料の滞納のない方

#### ■活動場所

市に登録された介護支援ボランティア受入れ施設

#### ■活動内容

- ①レクリエーションなどの指導、参加支援
- ②食堂内の配膳などの補助
- ③散歩、外出及び移動の補助
- ④模擬店、会場設営、芸能披露などの行事の手伝い
- ⑤話し相手
- ⑥施設職員と共に行う軽微かつ補助的な活動

※活動内容や時間等については、施設により異なります。

#### ■申し込み・問い合わせ

市社会福祉協議会

☎2216944

介護保険課 介護支援担当

☎2314313