



使っためよう筋力貯筋

『いきいき貯筋クラブ』後期がスタート!

10月から、「いきいき貯筋クラブ」の後期がスタートします。すでに始まっている地区もありますが、身近な公民館で楽しく運動し、コツコツ「貯筋」できる機会です。また、各地区1回、口の健康について学ぶ「健口教室」と栄養について学ぶ「シルバークッキング教室」もあわせて開催します。

身近な公民館で健康づくりができるチャンスです。皆さんで健康長寿を目指しましょう!

■対象

おおむね65歳以上の方

■内容

体力測定(初回・第5~7回の内の1回)、健康体操、筋力向上運動、コミュニケーションゲーム など

■担当者

運動指導士、シニア健康サポーター、市保健師等

■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(苅崎A・Bは不要)



■申込み 貯筋クラブと健口教室は申込不要。シルバークッキング教室のみ事前に各会場で申込みが必要。

【令和元年度 いきいき貯筋クラブ開催日一覧】

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
苅崎A							10/16 [☒]	10/28 [☐]
苅崎B							10/8 [☒]	10/15 [☐]
藤井町(藤井公民館)							10/10 [☐]	10/31 [☐]
穴山町(穴山町ふれあいホール)						10/21 [☐]	11/11 [☐]	11/27 [☒]
円野町(つぶらの会館)					10/4 [☐]	10/18 [☐]	11/1 [☐]	11/13 [☒]
亀岡町(亀岡公民館)	10/31 [☐]	11/14 [☐]	11/28 [☐]	12/5 [☐]	12/26 [☐]	1/9 [☐]	1/30 [☐]	2/13 [☐]
大草町(大草ふれあいセンター)	11/5 [☐]	11/19 [☐]	12/3 [☐]	12/17 [☐]	1/7 [☐]	1/21 [☐]	2/4 [☐]	2/18 [☐]
神山町(武田の里ふれあいホール)	11/6 [☐]	11/20 [☐]	12/4 [☐]	12/18 [☐]	1/15 [☐]	1/29 [☐]	2/5 [☐]	2/19 [☐]
清哲町(清哲会館)	11/7 [☐]	11/28 [☐]	12/12 [☐]	12/26 [☐]	1/9 [☐]	1/23 [☐]	2/6 [☐]	2/27 [☐]
穂坂町(穂坂町コミュニティセンター)	11/15 [☐]	11/29 [☐]	12/20 [☐]	1/10 [☐]	1/24 [☐]	2/14 [☐]	2/28 [☐]	3/13 [☐]
中田町(中田公民館)	11/25 [☐]	12/9 [☐]	12/16 [☐]	1/20 [☐]	2/3 [☐]	2/17 [☐]	3/2 [☐]	3/24 [☐]
旭町(旭公民館)	12/2 [☐]	12/16 [☐]	1/20 [☐]	1/27 [☐]	2/10 [☐]	2/19 [☐]	3/9 [☐]	3/23 [☐]

【時間】 9:30~11:30 (シルバークッキングは9:30~12:30)

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

※都合のいい場所で参加可能です。 ※台風、雪等、荒天の場合は中止となります。

※ ☐ 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。

※ ☐ 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。

※ ☐ はすでに終了している日程です。

■申込み・問い合わせ 長寿介護課 介護予防担当 ☎23-4313

認知症公開講座の開催
「認知症について学ぼう!」
「私たちにできること」

認知症の正しい知識を理解し、その症状や予防法、また認知症の方への接し方などを学ぶ講座を開催します。

認知症は誰もがなり得る病気です。この機会に家族、地域、みんなで認知症について考えてみませんか?

■日時 10月31日(木)
13時30分~15時30分

■場所 保健福祉センター

■講師 秋山脳外科 院長 秋山 巖医師

■内容

・認知症についての知識、予防法、対応方法の講義
・認知症の方への声のかけ方、実践
・徘徊者が発生した際の地域で見守る仕組みの紹介と捜索(模擬)の実践

※認知症サポーター養成講座を兼ねますので、受講者にはサポーターの証であるオレンジリングをお渡しします。

■定員 60名(先着順)

■申込み・問い合わせ

もの忘れ相談センター
☎23-4446
☎23-4446
☎23-4446