

使ってためよう筋力貯筋

「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。

※申し込みは必要ありません。日程表を見て、直接会場へお越しください。

※シルバーッキング教室のみ貯筋クラブ内での申し込みが必要となります。

- 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（前後半各1回）
- 担当者 ・健康運動指導士 ・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（苺崎A・Bは不要）
- 問い合わせ 介護保険課 介護予防担当 ☎23-4313



[龍岡町]



[苺崎A]

平成29年度 いきいき貯筋クラブ開催日一覧

【時間】 午前9:30～11:30（シルバーッキングは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
苺崎B						11月6日(月)	11月20日(月)	12月1日(金)
藤井町								
穴山町						11月13日(月)	11月27日(月)	12月6日(水)
円野町						11月10日(金)	11月24日(金)	12月14日(木)
苺崎A							11月1日(水)	11月22日(水)
中田町			11月20日(月)	12月4日(月)	12月18日(月)	1月22日(月)	2月5日(月)	2月21日(水)
神山町	11月8日(水)	11月22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)	2月16日(金)
旭町	12月11日(月)	12月25日(月)	1月15日(月)	1月29日(月)	2月5日(月)	2月19日(月)	3月5日(月)	3月14日(水)
大草町	11月7日(火)	11月21日(火)	12月5日(火)	12月19日(火)	1月16日(火)	1月30日(火)	2月13日(火)	2月23日(金)
龍岡町	12月7日(木)	12月21日(木)	1月11日(木)	1月25日(木)	2月8日(木)	2月22日(木)	3月8日(木)	3月22日(木)
清哲町	11月9日(木)	11月30日(木)	12月14日(木)	1月11日(木)	1月18日(木)	2月1日(木)	2月15日(木)	3月1日(木)
穂坂町	12月8日(金)	12月22日(金)	1月12日(金)	1月26日(金)	2月9日(金)	2月23日(金)	3月9日(金)	3月23日(金)

※苺崎A：苺崎市民交流センターニコリ 多目的ホール(3階) ※苺崎B：苺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。 ※  はすでに終了している日程です。

※  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「シルバーッキング教室」として、栄養について勉強します。

介護支援ボランティア募集のお知らせ

高齢者がボランティア活動を通じて社会参加し、自身の介護予防を図る「介護支援ボランティア事業」を実施しております。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

市内在住で介護保険1号被保険者(65歳以上)であって介護保険料の滞納のない方で、養成研修を受講された方

■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等

■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
苺崎市民社会福祉協議会
☎227-6944
- 介護保険課 介護支援担当
☎23-4313