



『いきいき貯筋クラブ(前期)』がスタートします!

市では7月から、各地域の公民館において健康運動指導士の指導による『いきいき貯筋クラブ』を1地区6回コースで開催します。

この教室では、転倒予防に必要な筋力・バランス能力・柔軟性等の体力維持向上を図ります。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」も併せて開催します。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6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 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 水分補給ができるもの、体操ができる服装、室内用運動靴(葦崎A・Bは不要)

■申込み シルバークッキング教室のみ各会場にて申込みが必要です。貯筋クラブと健口教室は直接会場へお越しください。

■問い合わせ 長寿介護課 介護予防担当 ☎23-4313

【令和元年度 いきいき貯筋クラブ開催日一覧表】

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
葦崎A	7月 8日	7月29日	8月 5日	8月26日	9月 9日	9月30日	10月16日	10月28日
	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	水曜日	月曜日
葦崎B	7月 9日	7月23日	8月 6日	8月20日	9月10日	9月24日	10月 8日	10月15日
	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日
藤井町 (藤井公民館)	7月11日	7月25日	8月 8日	8月29日	9月12日	9月26日	10月10日	10月31日
	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日
穴山町 (穴山町ふれあいホール)	7月22日	8月 5日	8月19日	9月 2日	9月30日	10月21日	11月11日	11月27日
	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	水曜日
円野町 (つぶらの会館)	8月 9日	8月30日	9月13日	9月27日	10月 4日	10月18日	11月 1日	11月13日
	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	水曜日

※葦崎A：葦崎市民交流センターニコリ 多目的ホール(3階)

※葦崎B：葦崎市保健福祉センター(2階)

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

※都合の良い場所で参加可能ですが、なるべく身近な公民館の貯筋クラブにご参加ください。

※台風、雪等、荒天の場合は中止とします。

※□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。

※□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。



あなたもおたすけ隊になってみませんか?

おたすけ隊は主に一人暮らしの高齢者宅に訪問し、ゴミ出しや調理など簡単な家事支援を行う有償ボランティアです。



■対象者

葦崎市に住所を有し、ボランティアに関心を持ち、事業の趣旨に賛同・熱意を持って協力できる方

■活動内容

社会福祉協議会から依頼を受けた対象者宅にて、ゴミ出し・話し相手・散歩・掃除・買い物(同行不可)等を行う。

■活動回数

協力できる範囲
活動費 活動回数と時間に
応じて支払われます。

■養成研修日

8月8日(木)、9日(金)
いずれも9時~12時

■申込方法

社会福祉協議会へ申込後、指定の2日間(半日ずつ)の養成研修へご参加ください。

■申込み・問い合わせ

葦崎市社会福祉協議会
☎22-6944