

歩くことから始めませんか？

にらさき いきいき ウォーキング！

参加者募集

参加無料

今回のコースは藤井町内5キロ！

誰もが気軽にできるウォーキングを皆さんで楽しみませんか。日頃運動する機会のない方は、ぜひ体力作りのきっかけにして下さい。

スポーツ推進委員より歩き方の指導、終了後には食生活改善推進員による健康食の試食もあります。

■日時 3月12日(土) 9時30分～(受付9時)

■集合場所 藤井公民館

※東京エレクトロン葦崎文化ホール隣

■持ち物 汗拭きタオル、水分補給できる飲み物等

※歩きやすい服装や靴でご参加ください

※悪天候の場合は保健福祉センター室内で運動を行います。

■申し込み・問い合わせ

保健課保健指導担当(保健福祉センター内)

☎ 23-4310 FAX 23-4316



介護予防のための 基本チェックリストの回答のお願い

市では介護予防を推進するため、生活機能評価質問票(基本チェックリスト)を対象者に送付しました。自分のからだの状態を知り、介護予防に役立てていただくための大切な調査ですので、ぜひご回答をお願いします。

■送付対象者

3月31日現在で65歳・70歳・75歳・80歳・85歳の方
(要介護・要支援の介護認定を受けている方は除く)

■回答期限 3月15日(火)

※同封の返信用封筒でご返送ください。

■問い合わせ

保健課介護支援担当 ☎ 23-4313

脳の健康チェックシート

- 同じ話や同じ質問を繰り返す。
- 新しいことが覚えられなくなった。
- いつも探し物をしている。
- 約束を忘れてしまうようになった。
- 身だしなみを気にしなくなった。
- 外出や他人と交流する機会がない。

最近、左のチェックシートのようなことがありませんか？もしかしたら、脳の活動が弱まってきているのかもしれない。気になった方は、iPadを使った『脳若返り教室』へ参加してみましよう。

『脳若返り教室』参加者募集

■対象者

市内在住の65歳以上の方で、チェックシートにあてはまると思われる方

■日程 初回4月18日(月)

※4月～10月の期間内で毎月

2回程度実施(全12回)

■時間 14時～15時半

■定員 20名

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具・動きやすい服装・眼鏡等

※iPadは主催者で用意

■申し込み・問い合わせ

もの忘れ相談センター
(保健福祉センター内)

☎ 23-4464