

はっらっ健康だより

各種介護予防教室のご案内

※人数制限や換気、消毒作業など感染予防に努めながら実施します。



参加希望の皆様へ

- すべて予約制です。
- 各教室とも、原則全回参加可能な方を募集します。(特定の回だけの参加はできません。)
- 参加時は毎回教室当日に自宅で検温し、マスクの着用をお願いします。

- 申込方法 電話または直接長生き支援係までお申し出ください。(先着順といたします。)
- 申込期間 令和3年7月5日(月)～7月26日(月)
- 受付期間 午前8時30分～午後5時(土日祝除く)
- 費用 無料
- 会場 保健福祉センター

※新型コロナウイルス感染症等の影響で延期や中止、内容が変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

男性のための健康教室

軽運動を中心として元気な体を維持するためのポイントや栄養バランス(講話および調理実習)、お口の健康にも触れながら介護予防全体に必要な知識等を学ぶことができる教室です。

対象	町内にお住まいの65歳以上の男性
定員	10名
内容	簡易体力測定、軽運動の実践、栄養(調理実習含む)の話、口腔体操など
とき	8月10日(火)、8月23日(月)、9月6日(月)、9月27日(月) 10月11日(月)
時間	午前9時30分～午前11時30分
持ち物等	飲み物、エプロンおよび三角巾(調理実習のある回のみ)

のうりよく 脳力アップ教室(第1部)

認知症予防教室で、レクリエーション要素も取り入れた楽しい教室です。



対象	町内にお住まいの65歳以上の方
定員	20名
内容	認知症予防の話、認知症予防運動プログラム、レクリエーションなど
とき	第1部 8月4日(水)、8月18日(水)、9月1日(水)、9月15日(水) 9月29日(水)、10月12日(火)、10月27日(水)、11月9日(火)
時間	午前10時30分～午前11時30分
持ち物等	飲み物

健康麻雀ひろば(第2部)

麻雀を通して指先を使い、考えることで脳へ刺激を与え、認知症予防につながるほか、外出の機会づくりを目的に行います。(麻雀が初めての方も受け付けていますが、麻雀を教える教室ではないため講師はいません。参加者間で教え合いながらお互いに楽しくやりましょう。)

対象	町内にお住まいの65歳以上の方
定員	20名(申込者が3名以下の場合は中止させていただきますので、あらかじめご了承ください。)
内容	認知症等に関する講話、麻雀
とき	8月5日(木)～9月30日(木)までの毎週木曜日 ※9月第4週のみ9月22日(水) ※9回1コース
時間	午前9時30分～午前11時30分
持ち物等	飲み物

☎ 健康推進課 長生き支援係(保健福祉センター内) ☎356-1334

祝 100歳 おめでとうございます

小野 ももよ さん(葉山地区) 大正10年5月27日生まれ