

65歳からの
体操教室

元気な体で生きががらびくっ

楽チン体操で心も楽しく、身体も軽く（楽に）なりましょう。
体力維持を目指す男性も必見！

対象／65歳以上の市民(要支援・要介護認定を受けていない人)
参加費／無料
申込／不要。直接会場へお越しください。
持ち物／水分補給用の飲み物、タオルなど(会場により、上履きなどが必要)
※詳細は直接、問い合わせください。

市役所保健福祉・こども・子育て相談センター ☎0558-76-8010

足裏マッサージで
転倒予防!

長岡地区



楽だら教室一覧(毎週開催)

会場	曜日	時間
やすらぎの家	月・水～金	13:00～14:30
鳥打公民館	月	13:30～15:00
長岡区民館	火	9:30～11:00
天野・老人憩いの家		13:30～15:00
千代田公民館		9:30～11:00
堀之上公民館	水	9:30～11:00
小坂・老人憩いの家		13:30～15:00
南江間公民館	金	13:30～15:00

高齢者温泉交流館 (旧めおと湯の館)	木	9:30～11:00
	月・水	13:30～15:00
立花台公民館	月	9:30～11:00
松並公民館		13:00～14:30
多田公民館		9:30～11:00
山木産業会館	火	9:30～11:00
原木公民館	水	9:30～11:00
寺家公民館		13:30～15:00
みどり区自治会館		13:30～15:00
中区公民館		9:40～11:10
中條公民館	木	13:30～15:00
葦山福祉・保健センター		9:30～11:00
四日町公民館	金	9:30～11:00

歌って楽しく
口腔体操!



ボールを使って
筋力アップ!

大仁地区



水晶苑	月～金	10:00～11:30
		13:00～14:30
神島集会センター	月	13:30～15:00
田京・老人憩いの家	火	9:30～11:00
吉田観音堂		13:00～14:30
御門防災センター		13:30～15:00
大仁体育館	水	9:30～11:00
立花公民館	木	9:30～11:00
宗光寺公民館		9:30～11:00
守木公民館	金	9:30～11:00
星和区公民館		9:30～11:00
浮橋公民館		9:30～11:00

出張

認知症について一緒に考えてみませんか？
認知症サポーター養成講座を開催中

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより障がいが起こり、生活するうえで支障が出ている状態が、およそ6カ月以上継続することをいいます。

市では「高齢者が積極的に社会活動に参加し、生き生きと住み慣れた地域で安心して暮らし続けるまち」を目指し、認知症理解の普及活動を行っています。

10年後には高齢者の5人に1人が認知症

10年後の2025年には、高齢者の5人に1人が認知症を発症するといわれています。皆さんで認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくっていくためにも、認知症の人を見守っていく地域の目を増やしていくことが必要となります。

要望に応じて、出張講座を随時開催!

要望に応じて、認知症サポーター養成講座を出張して開催しています。サービス業や金融機

関など企業の社員研修、地区の老人会や子ども会など、どのような団体でも構いません。



認知症サポーター100万人キャラバン

講座の内容／
▶病気や症状
▶治療や予防
▶かかわり方
受講時間／
60分～90分
講師／
キャラバンメイト (無料)

市役所保健福祉・こども・子育て相談センター ☎0558(76)8010

認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り応援する人のことをいいます。

何か特別な活動をすることではなく、講座を通じて認知症の正しい知識やつきあい方を理解し、自分のできる範囲で認知症の人を応援するのが認知症サポーターです。

近所で不安そうにしている人を見かけたら、優しく声をかけることも、立派な活動の一つです。



市内の認知症サポーター (H27.4.1) 5,104人 (うち、子どもサポーター1,592人)

楽だら一頭 (体操ボランティア) 育成講座開催のお知らせ

自分の住んでいる地域で、高齢者に体操を広める体操ボランティアを育成します。健康づくり・介護予防に関心のある人の参加をお待ちしています。講座は6月から12月までの間に、全10回開催します。

市役所保健福祉・こども・子育て相談センター ☎0558-76-8010



内容／講義 高齢者と運動、口腔機能、認知症への対応ほか
実技 運動実習、口腔体操実習
実習 地区の体操教室での実習

ところ／大仁庁舎 ほか
対象／20歳以上の市民30人

申込方法／5月11日(月)から、電話または保健福祉・こども・子育て相談センター窓口(大仁庁舎)で受け付けを開始します。

開講式+講座(第1回目)

とき／6月23日(火) 13:30～15:30
ところ／大仁庁舎
持ち物／筆記用具
*2回目以降の予定は開講式でお知らせします。