



泉通いの場

6月から、介護予防のための通いの場を実施します。自分でできる介護予防について学び、楽しく身体を動かして、元気に過ごせる時間を延ばしましょう。



日時/水曜日 10:00 ~ 11:30

| 月 | 日 | 月 | 日 |
|-----|---------|-----|-------------|
| 6月 | 7・14・21 | 7月 | 5・12・19 |
| 8月 | 休み | 9月 | 6・13・20 |
| 10月 | 4・11・18 | 11月 | 1・8・15・29 |
| 12月 | 6・13・20 | 1月 | 10・17・24・31 |
| 2月 | 7・14・28 | 3月 | 6・13・27 |

場所/泉公民館
 対象/おおむね 65 歳以上の方で、体力や筋力の低下が気になる方・外出が少ない方 30 人程度
 内容/介護予防体操、体力測定(年 2 回)、栄養・歯科講話など
 申込方法/5月19日(金)までに、電話でお申し込みください。
 *申込多数の場合、元気度チェックのハイリスクに該当している方を優先します。
 そのほか/車の運転ができない方は、デマンド交通の利用をご検討ください。事前に、生活環境課で登録を済ませ、日程に合わせてご予約ください。
 問い合わせ/高齢対策課 ☎(43)3896

家族介護者のついで りんごの会に来てみませんか?

日ごろ、介護で大変と感じていること、対応の仕方がわからず困っていること、誰かに話したくてもなかなか話せずに悩んでいることなどはありませんか? 「りんごの会」は介護者同士で語り合い、分かち合うことで心や体をリフレッシュする会です。お気軽にご参加ください。

日時/いずれも 9:30 ~ 11:30
 5月 1日(月)、6月 2日(金)、7月 7日(金)
 9月 1日(金)、10月 2日(月)、11月 10日(金)
 12月 1日(金)、1月 15日(月)、2月 5日(月)
 *10月2日はリフレッシュ研修を予定しています。
 場所/市保健福祉センター
 申込方法/参加希望の方は、事前に電話でお申し込みください。
 申込・問い合わせ/高齢対策課 ☎(43)3896

和い輪い学級

仲間づくりや生きがいづくりができる和い輪い笑顔があふれる学級です。

日時/金曜日 10:00 ~ 11:30

| | 日にち | 内容 |
|---|--------|------------|
| ① | 6月23日 | 歌と健康 |
| ② | 7月28日 | スマホの基本講座 |
| ③ | 9月22日 | 蕎麦作り |
| ④ | 10月27日 | ラフターヨガ体験 |
| ⑤ | 11月24日 | デコ巻きずしを作ろう |
| ⑥ | 12月15日 | 楽しい音楽会 |

場所/片岡公民館

対象/矢板市在住・在勤の 50 歳以上の健康な方
 定員/16 人
 *申し込み多数の場合は抽選。結果はハガキでお知らせします。
 参加費/無料 *材料費などは実費負担
 申込方法/5月30日(火)までに、窓口または電話でお申し込みください。
 申込・問い合わせ/
 片岡公民館 ☎(48)0101 *月曜・祝日休館



お元気ポイント事業に参加しませんか?

「お元気ポイント事業」は、事前に登録した方が、市が認めるボランティア(きらりんサポーター)活動や生きがいづくり(にこにこメイト)活動に参加することで、その実績に応じて交換可能なポイントがもらえる事業です。
 セカンドライフでの社会参加・健康づくり・生きがいづくりに参加してみませんか?
 受入拠点について/市内にある介護保険施設や高齢者サロン(きらきらサロン)、シニアクラブなどが受け入れ拠点として登録できます。地域でサロンの立ち上げを検討している団体の方はお気軽にご相談ください。

ポイントの付与/
 ・サポーター活動 1 回 1 時間以上につき、2 ポイント(200 円相当)
 ・メイト活動 1 回 1 時間以上につき、1 ポイント(100 円相当)
 *両活動で 1 日 2 活動まで、上限 4 ポイント、年間 50 ポイント(5,000 円相当)
 ポイントの交換/1 ~ 12 月に貯まったポイントは、翌年の 1 月に「道の駅やいた商品券」「城の湯温泉・まことの湯の回数券」「市内商店商品券」などへの交換や、拠点登録団体などへの寄附ができます。
 問い合わせ/社会福祉協議会 ☎(44)3000

6月の認知機能簡易検査

| 実施日 | 時間帯 | 場所 | 対象地区 | 実施日 | 時間帯 | 場所 | 対象地区 |
|--------|-----|----------|-----------------|--------|-----|-------|--------------------------|
| 20日(火) | 午前 | 片岡公民館 | 片岡1・2・3区 | 29日(木) | 午前 | 泉公民館 | 泉・上太田・東泉・立足・上伊佐野 |
| | 午後 | | | | | | |
| 26日(月) | 午前 | 保健福祉センター | 矢板1・2・3区 | 30日(金) | 午前 | 片岡公民館 | 片岡4区・石関・つつじが丘・片岡南・玉田・山苗代 |
| | 午後 | | | | | | |
| 27日(火) | 午前 | 片岡公民館 | 通岡・前岡・後岡・梶ヶ沢・越畑 | 午後 | | | |

対象/おおむね 60 歳以上の方 検査料金/無料
 申込方法/5月19日(金)までに、電話でお申し込みください。

そのほか/他地区の方で早めの検査をご希望の方はご相談ください。検査の所要時間は約 20 分です。
 申込・問い合わせ/高齢対策課 ☎(43)3896

健幸長寿コラム vol2 ~足腰を鍛えて転倒予防をしましょう~

高齢になると、筋力やバランス感覚の低下、そのほかさまざまな原因で転びやすくなってしまいます。いつまでも元気な足腰であるために、転倒予防を行いましょう。
 <スクワット>
 ①足を肩幅に広げて立ちます。
 ②お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり戻します。
 ※支えが必要な方は、机などにつかまりながら行いましょう。

