

**はにぼんチャレンジ対象事業**

**体力アップ教室**

専門指導員のもと、ストレッチ運動や筋力トレーニングを行い、日常生活に必要な筋力の維持・向上を目指します。運動が苦手な人でも安心して参加できるプログラムです。

- 日時 9月4日から11月20日までの毎週金曜日 全12回 午前9時30分～11時30分
- 会場 はにぼんプラザ
- 対象 65歳以上の市内在住者
- 用意 飲み物、汗拭き用タオル、運動のできる服装
- 費用 無料
- 定員 30名程度（先着順）
- 申込 8月7日(金)から電話又は直接下記へ
- ★介護いきがい課 ☎ 1127

**元気アップ教室**

毎日を元気にいきいきと過ごすために、お口の機能の向上と食生活の見直し・改善に取り組みませんか。

■日程・会場		
開催日	はにぼんプラザ	アスパアこだま
9月28日(月)		
10月5日(月)		
10月19日(月)	午前9時30分	午後1時30分
11月9日(月)	～11時30分	～3時30分
11月30日(月)		
12月14日(月)		

※全6回の教室です。

- 講師 歯科衛生士・管理栄養士
- 対象 65歳以上の市内在住者
- 内容

○講話と実技指導

高齢者の健康とお口の機能との関わりやお口のお手入れ方法、高齢期に必要な栄養素の取り方、元気を維持するための食事について

○講師による個別指導

- 用意 筆記用具
- 費用 無料
- 定員 各会場15人程度（先着順）
- 申込 8月7日(金)から電話又は直接下記へ
- ★介護いきがい課 ☎ 1127

**お口元気に『歯つらつ体操』**

お口の元気は、身体の健康・老化防止・生きがいに深く関わっています。お口の手入れ方法や歯つらつ体操を一緒に学びましょう。

- 日程 9月16日(水) 午後2時～3時30分
- 会場 藤田公民館
- 講師 田中 睦美 氏 (歯科衛生士)
- 対象 65歳以上の市内在住者
- 定員 20人程度（先着順）
- 費用 無料
- 申込 8月10日(月)から電話又は直接下記へ
- ★本庄地域包括支援センター安誠園 ☎ 6262
- 介護いきがい課 ☎ 1127

**脳の健康教室**

脳トレでおなじみ、川島隆太教授研究の学習療法の教室で学習をサポートするサポーターと一緒に、簡単な計算や読み書きをして脳の活性化を図ります。

**■日程・会場**

会場	日程	時間
はにぼんプラザ	9月30日から3月23日までの毎週水曜日	・午前10時～
アスパアこだま	9月24日から3月24日までの毎週木曜日	・午前10時40分～

- 対象 65歳以上の市内在住者
- 定員 各会場・時間帯ごとに10人（応募多数の場合抽選）
- 費用 無料
- 申込 郵便往復はがき（私製を除く）に下記のとおり記入のうえ、郵送してください。
- 締切 8月14日(金)（必着）
- ※1人で複数回の申し込みはできません。また、初めて参加する人を優先します。当選者、落選者にはその旨をお伝えするご案内をお送りします。

**《往復はがきの書き方》**

(返信表) (往信裏) (往信表) (返信裏)

<input type="checkbox"/> 000-0000 (申込者の) ①郵便番号 〇〇市〇〇 ②氏名・住所・年齢(生年月日) 〇〇〇〇様 ③電話番号 ↑ ④希望会場 申込者のあて先 希望時間	<input type="checkbox"/> 367-8501 本庄市本庄3-5-3 (何も記入しないでください) 本庄市役所 介護いきがい課 脳の健康教室申込係
--	---

**郵送先**

〒367-8501 本庄市本庄3-5-3  
 本庄市役所介護いきがい課 脳の健康教室申込係

★介護いきがい課 ☎ 1127



年を重ねるごとに身体機能は落ちていきます。「動くのはつらいから」といって運動をしないのでは悪循環です。ここで紹介する介護予防事業を通して、身体機能の向上に取り組んでみませんか。

**いつまでも健康で過ごすために**

近頃は社会全体で「自分の身体は自分で何とかする」という機運が高まっていくように思います。市の事業でも、さまざまな健康づくり教室が開催され、無料で先生から指導を受けられます。そういった機会を利用して介護予防に取り組んでもらえればと思います。

肉が使われるかというのを学んでもらい、日常動作で身体を鍛える意識を持って、介護予防につながります。

日常生活の中で筋肉の動きを意識してみてください。例えば、買い物をしていくときにはウォーキング、草むしりをするときにはスクワット、草むしりをするときにはスクワットの意識を持つことが大切です。私たちの身体は日常多くの場面で筋肉を使っています。どういう動きでこの筋肉が使われるかというのを学んでもらい、日常動作で身体を鍛える意識を持って、介護予防につながります。

日常のなにげない場面で筋力を意識することが大切



本庄市筋力アップ教室リーダー 新井光夫さん

**オレンジカフェはにぼん**

認知症の人や、その家族がほっとできるカフェを開催します。お茶を飲みながらゆっくりお話しませんか。

- 対象 認知症の人、その家族及び認知症や介護に関心のある市内在住・在勤者
- 費用 100円
- \*申し込みは不要です。気軽にお立ち寄りください。
- ★介護いきがい課 ☎ 1127

**■日程・会場**

開催日	時間	会場
8月31日(月)		
9月28日(月)		
10月26日(月)		
11月30日(月)	午後1時30分～3時30分	はにぼんプラザ
12月14日(月)		
1月25日(月)		
2月29日(月)		
3月28日(月)		