

認知症予防教室 「頭シャキッと教室」 参加者募集



認知症予防に必要な脳トレや体操を楽しくマスターしましょう。頭と体を同時に使うことで、「脳」は元気にシャキッとします。

▽日時 9月7日～11月30日の毎週火曜日 午後2時～4時 (全12回)

※11月23日(火)はお休みです。

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽内容 脳トレ、体操、健康ミニセミナー、ウォーキング、

高齢者げんき応援事業

▽受付時間 平日午前9時～午後5時

▽対象 市内在住の65歳以上の方

開戸センター

(☎550・2755)
(☎533・0330)
五日市センター

▽健康麻雀 今人気の「飲まない、吸わない、賭けない」の3ない健康麻雀です。認知症予防になります。

●期日・場所

●開戸センター(初級・中級以上)：毎週木曜日

●五日市センター(中級・上

体力測定

▽講師 健康運動指導士か介護予防運動指導員

▽対象 市内在住の65歳以上の方

▽定員 15人(申込み順)

▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装・靴

▽費用 無料

▽申込み方法 8月2日(月)から8月11日(水)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係(直通558・1953)

介護予防教室 「はつらつ」

元氣アップ教室
参加者募集

体力測定、筋力アップ体操、栄養や口腔ケアに関する講話などを行います。

▽日時 9月9日～11月18日

級)：毎週火曜日

●時間：午前10時～正午、午後1時～3時

●定員：各センター10人(申込み順)

●費用：1回500円

萩野センター
(☎550・2722)

▽健康フラダンス シニア向けのやさしいフラダンスです。大舞台での発表はありません。

●日時：毎月第2・第4火曜日 午前10時30分～11時30分(祝日を除く)

●講師：佐藤光美さん

●定員：5人(申込み順)

●持ち物など：バスタオルかヨガマット、運動しやすい服装

●費用：1回500円

毎週木曜日 午前10時～11時30分(全9回)

※10月21日(木)・28日(木)はお休みです。

▽場所 秋川ふれあいセンター

▽講師 健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士

▽対象 市内在住の65歳以上の方

▽定員 15人(申込み順、初めの方優先)

▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装

▽費用 無料

▽その他 自宅か最寄りのバス停などから会場まで送迎を行います。希望の方は、申込み時に申し込んでください。(定員8人)

▽申込み方法 8月2日(月)から8月11日(水)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係(直通558・1953)

開戸センター
(☎550・2755)

▽ギター弾き語り(入門) ギターを弾いて歌う楽しさを味わいましょう。

●日時：毎月第1・第3金曜日 午前10時30分～正午(祝日を除く)

●講師：今西敏雄さん

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：ギター、譜面台

●費用：1回800円

▽リボンスカーフ おしゃれなリボンスカーフを作ります。

●日時：8月18日(水) 午後1時30分～3時

●講師：センター職員

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：裁縫道具

●費用：千円(材料費込み)

自宅でもできる フレイル予防

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、外出を控え、家にいる時間が長くなると運動不足になります。体を動かす機会が減ると、心や体の機能が低下するため、要介護状態となるリスクが高い「フレイル」という状態に注意することが必要です。

フレイルには、体重が減る、疲れやすい、歩くのが遅くなるなどの兆候があります。フレイルを予防するには、「運動」「栄養」「社会参加」そして「口の健康」に気をつけることが重要です。自宅でもできる運動を無理のない範囲でやってみましょう。

8月は、熱中症にも注意が必要です。水分をしっかりと取るとともに、食事を取ることも水分補給になります。食事を規則正しく取り、食後には歯磨きをして、フレイルを予防しましょう。

権利擁護講座 高齢期の生活設計 「もしも」に備えて

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▽日時 8月24日(火) 午後1時30分～3時

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽講師 東京都金融広報委員会 アドバイザー

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 15人(申込み順)

▽その他 当日の検温とマスクの着用をお願いします。体調が優れない方は、ご遠慮ください。



高齢期における生活設計や意思の表し方など終活も含めた講座です。

▽問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係(直通558・1953)

介護教室

食で一緒にフレイル予防、ふくらはぎ細くなっていますか？
それフレイルかも

最近話題のフレイルを紹介し、フレイルを予防する食事を学びます。

▽日時 8月27日(金) 午後1時30分～3時

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽講師 管理栄養士

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 15人(申込み順)

▽その他 当日の検温とマスクの着用をお願いします。体調が優れない方は、ご遠慮ください。

▽申込み方法 8月2日(月)午前9時から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 東部高齢者はつらつセンター(☎559・1320)

第26回あきる野市「家庭の日」推進事業 絵画・作文・ポスター募集

最優秀賞 安達みちるさん
すもも幼稚園
かぞくみんなど
おたんじょうびかい



●作文：「家庭の日」「学校」「ボランティア活動」「わが街あきる野市」にちなんだもの(例「食事を通して家族とのふれあい」「先生とのふれあい」「お年寄りや障がいのある人とのふれあい」で感じたこと)「私の好きな『あきる野』」など

●ポスター：家庭の内外での家族のふれあい、家庭の楽しさや家族の情愛、家庭と地域のふれあいなどを描いたもので、「家庭の日」を周知する内容のもの

※「あきる野市家庭の日」の文字、「家庭の日」に関するキャッチコピー、キャッチフレーズ、標語のいずれかを必ず入れてください(例「明るい家庭は笑顔と会話から」「大事にしよう、家族の絆」)。

▽賞 入賞者(最優秀賞・優秀賞・佳作)には、賞状と記念品、応募者全員に参加賞

▽応募方法 9月3日(金)必着)までに、送付するか直接窓口にて提出してください。

※市内市立小・中学生は、学校に提出してください。

※応募作品(1人1点)は、未発表・オリジナルのものに限ります。

▽応募・問合せ 生涯学習推進課 生涯学習係(〒197-0814 二宮350)

●作文：1200字以内

▽テーマ・絵画 「家庭の日」「保育園・幼稚園」にちなんだもの(例「家族と一緒に過ごして楽しかったこと」「友達とのふれあい」など)



交通事故など第三者から受けたけがや病気は、加入の健康保険へ届出しましょう！