

# いきいき教室(介護予防健診)が始まります

65歳以上の方は皆さんご参加ください。

65歳以上の方を対象に、いきいき教室(介護予防健診)を左記の日程で開催します。

いつまでもいきいきと自立して毎日を過ごすためには、自分の生活体力を知り、衰えている機能を維持・改善できるように普段の生活で工夫する「予防」が大事です。いきいき教室に参加し、生活体力測定を行い、健康寿命(自分が健康と実感できる期間)を伸ばしましょう。なお、体力測定は、個人の体力にあわせて実施しますのでお気軽にご参加ください。

回数	内容
1回目	☆生活機能評価(アンケート・握力・バランス・歩行能力速度) ☆自宅でできるストレッチ運動 ☆保健師による健康講話 ☆栄養士による栄養の講話及び試食
2回目	☆生活機能評価と体力測定の結果説明 ☆家庭でできる貯筋運動 ☆個人相談

※2回目のいきいき教室の日程については、1回目の教室の時にご案内します。

## ● いきいき教室の日程(1回目) ●

開催日	時間・場所	
<b>5月</b>	<b>午前(9:30~)</b>	<b>午後(13:30~)</b>
13(木)	福寿荘(大道・坂の上)	赤仁田集会所(赤仁田)
14(金)	立塚多目的集会所(立塚・横堀)	遊雀集会所(遊雀・中道)
20(木)	滝水集会所(滝水・楢木野・中江)	仁田水集会所(仁田水・山崎)
21(金)	やすらぎ交流館(小地野・笹倉・小園)	
27(木)	車帰公民館(車帰)	赤水公民館(赤水)
28(金)	永草公民館(永草)	枳公民館(枳)
<b>6月</b>		
1(火)	跡ヶ瀬コミュニティセンター(跡ヶ瀬)	的石公民館(的石)
3(木)	狩尾3区公民館(狩尾3区)	
4(金)	狩尾1区公民館(狩尾1区)	狩尾2区公民館(狩尾2区)
10(木)	東黒川公民館(東黒川)	蔵原公民館(蔵原)
11(金)	北黒川公民館(北黒川)	坊中公民館(坊中)
16(水)	南黒川公民館(南黒川)	元黒川公民館(元黒川)
18(金)	下西黒川公民館(下西黒川)	上西黒川公民館(上西黒川)
22(火)	道尻公民館(道尻)	
25(金)	黒川千丁公民館(黒川千丁)	乙姫公民館(乙姫)
28(月)	役犬原コミュニティセンター(上役犬原)	下役犬原公民館(下役犬原)
30(水)	竹原公民館(竹原)	西町公民館(西町)

### 【問い合わせ先】

健康福祉課 一の宮保健センター ☎ 22-5088  
 高齢者支援課 地域包括支援センター ☎ 22-3145



▲握力測定の様子



# 健康はつらつ講座 体操と温泉で元気に！

3年目を迎える介護予防事業「健康はつらつ講座」を今年度も開催します。

この講座は、いつまでも心身ともに元気で、介護が必要な状態にならないよう、介護予防の体操や食事、温泉の入浴等を組み合わせて実施する、一般高齢者のための楽しい講座です。

昨年は96名の申し込みがあり、体が楽になるなどの効果に、ほとんどの方が満足されています。

会場は阿蘇市内のホテル・旅館を予定しており、送迎も行います。

参加要件や利用料等の詳しい内容は、各地域で実施します「いきいき教室」でご説明しますので、参加を希望される方は「いきいき教室」への参加をよろしくお願ひします。



問い合わせ先

高齢者支援課 ☎ 22-3145

## ● いきいき教室の日程（1回目）●

開催日	時間・場所	
7月	午前（9:30～）	午後（13:30～）
2（金）	小池公民館（小池）	黒流公民館（黒流町）
5（月）	山田公民館 （山田・鷺の石・原口）	
7（水）	小倉公民館 （小倉・西小倉）	今町公民館（今町）
9（金）	新村公民館 （新村・下の原）	小野田公民館（小野田）
12（月）	本村公民館（本村）	
15（木）	西小園公民館（西小園）	小里公民館（小里）
16（金）	宇土公民館（宇土）	折戸コミュニティセンター（折戸）
21（水）	浜川公民館（浜川）	深葉分校跡（深葉・茗ヶ原） 午後（14:00～）
22（木）	湯浦公民館（湯浦）	ふれあいプラザ北外輪 （西湯浦）
26（月）	南宮原公民館（南宮原）	成川農事集会所（成川）
30（金）	内牧4区公民館（内牧4区）	内牧5区公民館（内牧5区）
<b>8月</b>		
2（月）	内牧1区公民館（内牧1区）	
4（水）	阿蘇保健福祉センター （内牧2区・3区）	
20（金）	7区公民館（古城7区）	6区公民館（古城6区）
23（月）	5の1区公民館 （古城5の1区）	5の2区公民館 （古城5の2区）
27（金）	3の1区公民館 （古城3の1区）	3の2区公民館 （古城3の2区）
30（月）	4区公民館（古城4区）	
<b>9月</b>		
1（水）	2区公民館（古城2区）	北坂梨公民館（古城1区）
3（金）	古閑公民館 （古閑・福岡・神石）	坂梨公民館 （西仲町・東仲町・上町）
6（月）	桜町公民館 （桜町・下町）	馬場公民館 （馬場・豆札・福原）
10（金）	分区公民館（分区）	町区公民館 （町1区・2区）
13（月）	柿の木公民館（東1区）	東2区公民館（東2区）
15（水）	西3区公民館（西3区）	塩塚公民館（塩塚）
21（火）	西区公民館（西1区）	一の宮体育館 （東3区・西2区）
30（木）	北2区公民館（北2区）	北1区公民館（北1区）
<b>10月</b>		
1（金）	古神1区集会所 （古神1区）	古神地域学習センター （古神2区・3区）
4（月）	下西河原公民館 （上・下西河原）	
6（水）	荻の草公民館（荻の草・舞谷）	
8（金）	東下原公民館 （上・下東下原・西下原・片隅）	井手公民館 （上・下・西井手・中原・原口）