

のびのび元気アップ体操教室の参加者を募集

～仲間と一緒に介護予防しませんか～

家庭で簡単にできるストレッチ運動をしながら、筋力やバランス能力の維持・向上を図ります。仲間を作って、一緒に楽しく運動しましょう。同教室は、市が社会福祉協議会に委託して行っている介護予防事業です。

▶**対象** 市内在住の65歳以上の方（樽井集会所は、国分寺台3～5丁目の方が対象。持病がある方は、主治医に必ず運動制限の有無を確認してください）

▶**定員** 各会場30人（応募多数の場合は抽選）

▶**持ち物** 運動できる服装（体育室が会場の場合は運動靴）、タオル、飲み物、健康手帳（お持ちの方）

▶**その他** 各会場とも、受け付けは開始時間の20分前から。今年度初めて参加する方を優先します。

▶**申し込み** 8月31日(土)までに、直接または電話で社会福祉協議会（〒243-0413国分寺台2-10-23 国分寺台ケアセンター内 ☎236・6626）へ。



会場	総合福祉会館	保健相談センター	国分コミセン	柏ケ谷コミセン	市民活動センター交流館
	元気クラブ（体育室）	健康増進室（体育室）	集会室（体育室）	レクリエーション室（体育室）	1階ホール（体育室）
曜日	月曜日		火曜日	水曜日	
時間	10時～11時30分	13時30分～15時	10時～11時30分	10時～11時30分	13時30分～15時
日程	10月	7日・21日	7日・21日	8日・22日	2日・16日
	11月	11日・18日	11日・18日	12日・26日	6日・20日
	12月	2日・16日	2日・16日	10日・24日	4日・18日
	1月	20日	20日	14日・28日	15日・29日
	2月	3日・17日	3日・17日	25日	5日・19日
	3月	3日	3日	11日	

会場	樽井集会所	下今泉コミセン	門沢橋コミセン	本郷コミセン	総合福祉会館
	集会室（体育室）	集会室（和室）	集会室（和室）	集会室（和室）	元気クラブ（体育室）
曜日	木曜日	金曜日			
時間	10時～11時30分	10時～11時30分	13時30分～15時	10時～11時30分	13時30分～15時
日程	10月	3日・10日	11日・25日	11日・25日	4日・18日
	11月	7日・14日	8日・22日	8日・22日	1日・15日
	12月	5日・12日	13日	13日	6日・20日
	1月	9日・30日	10日・24日	10日・24日	17日・31日
	2月	6日・13日	14日・28日	14日・28日	7日・21日
	3月		7日	7日	

健康えびな普及員会主催 健康教室に参加しませんか

①【親子スキントッチ教室】

ティースプーンを使ったマッサージ法を学びます。血行をよくしてリラクセスさせることで自律神経が安定、夜泣きも軽減されます。

▼**日にち** 9月12日(木)

▼**会場** 保健相談センター

▼**対象** 市内在住で3歳未満のお子さんと一緒に参加できる方

▼**定員** 25組

▼**講師** 清水慎司氏

▼**持ち物** 健康手帳（お持ちの方）、バスタオル、ティースプーン

②【リンパマッサージ教室】

リンパの流れをスムーズにするマッサージ法を習得して、健やかな毎を送りませんか。運動ができる服装でご参加を。

▼**日にち** 9月18日(水)

▼**会場** 保健相談センター

▼**対象** 市内在住の方

▼**定員** 30人

▼**講師** 江川 泉氏

▼**持ち物** 健康手帳（お持ちの方）、飲み物、室内履き

③【ヨガ教室】

関節・筋肉を伸ばして体を開放してみませんか。心もリフレッシュします。運動ができる服装でご参加を。

▼**日にち** 9月26日(木)

▼**会場** 総合福祉会館1階

▼**対象** 市内在住の方

▼**定員** 20人

▼**講師** 大寺美保子氏

▼**持ち物** 健康手帳（お持ちの方）、ゴムバンド（お持ちの方）、飲み物、タオル

※①②③共通事項

▼**時間** 10時～12時（受け付けは9時45分から）

▼**費用** 無料

▼**その他** 事前申込制。応募多数の場合は抽選となります。

▼**申し込み** 往復はがき（1人1枚）の往信用裏面に、住所・氏名・年齢（①は親と子ども）・電話番号を記入し、〒243-0422中新田377保健相談センター「〇〇教室」係へ。①8月29日(木)必着 ②9月3日(火)必着 ③9月6日(金)必着

※返信用表面に、住所・氏名を必ず記入してください。

ヘルシークッキングに 参加しませんか

▼**日時** 9月25日(水)9時30分～12時30分（受け付けは9時15分から）

▼**会場** 保健相談センター2階栄養指導室

▼**対象** 市内在住・在勤の方

▼**定員** 先着30人（事前申込制）

▼**内容** 講話「コレステロールバランスと食事」

▼**費用** 500円

▼**持ち物** エプロン・三角巾（バングナ可）・布巾・手拭きタオル・筆記用具

▼**その他** 1歳以上の託児あり（要予約・若干名）

▼**申し込み** 8月15日(木)から、直接または電話で健康づくり課へ。

脳をリフレッシュ 脳の健康学習教室にご参加を

認知症予防のため、簡単な読み書き計算などを行います。同教室は、市が社会福祉協議会に委託して行っている介護予防事業です。

▼**日時・会場** ①10月1日～3月25日の毎週(火)13時30分～15時：杉久保コミセン ②10月3日～3月

介護予防事業PR展を開催 ～介護予防でのびのび元気アップ!!～

情報発信コーナーやクイズのほか、8月29日(木)・9月6日(金)10時～12時・13時～15時には、「高齢者体験セット」を実際に装着して、高齢者の日常生活を疑似体験するコーナーや、地域包括支援センターの紹介もあります。

▶**期間** 8月28日(水)～9月10日(火)

▶**会場** 市役所1階エントランスホール

27日の毎週(木)13時30分～15時のうち60分程度：総合福祉会館（①②とも(祝)を除く）

▼**対象** 市内在住の65歳以上の方

▼**定員** 各会場30人（応募多数の場合は抽選。結果ははがきで通知）

▼**費用** 毎月2200円(教材費)

▼**その他** 受講者には、事前説明会（9月24日(火)杉久保コミセン、9月26日(木)総合福祉会館）を受けていただきます。

▼**申し込み** 8月31日(土)までに、直接または電話で社会福祉協議会（☎236・6626）へ。