

いつまでも元気で過ごせるように、通いの場に参加してみませんか？

市内各地には通いの場があります。体操を中心に行っているところ、談話を楽しんでいるところ、頭の体操や趣味のほか簡単な工作をしているところなど、それぞれに工夫して取り組まれています。参加を希望される人は、市地域包括ケア推進室までお問い合わせください。

<住民主体の介護予防活動を紹介します>

【居場所千代の会】

毎週金曜日 10:00～11:30

千代町にある空き家を、段差解消や洋式トイレなどのリフォームを行い、5月に開所しました。町内やその周辺から15人前後が参加しています。はつらつ体操は世話役の掛け声に合わせて行い、その時々アレンジしたメニューが加わります。歌やゲームなどを楽しむ時間やおやつ時間も、和気あいあいと会話が弾みます。参加者の一人は、「体操を続けたことで杖なしで歩けるようになった」と運動習慣の大切さを話してくれました。また、開催日を忘れないようにと参加者同士の声掛け訪問があり、助け合いが広がっているようです。



【支えあいの家いのやま】

毎週木曜日 9:30～11:30、第2・4木曜日 15:00～17:30

平成28年10月から始まり3年経ちましたが、当時からの参加者がほとんどで、90歳代の人でも元気に参加しています。訪問した日は、男性8人、女性14人が参加し、女性は脳トレやお手製のゲームを、男性は別室で麻雀を楽しまれました。11月には、お買い物バスツアーやヨガも企画しています。また月2回の午後の部ではカラオケを楽しむとのことでした。ここでは、作品づくりや歴史の講話などが得意な参加者が時には講師となったり、また、町内の人が講師に来てくれたりと、まち全体で『支えあいの家いのやま』の活動を支えています。

～あなたの地域でも通いの場を作りませんか。ご相談に乗ります～

市地域包括ケア推進室 羽咋市役所1階8番窓口（平日8時30分～17時15分）☎22-0202

12月～1月 栄養・運動教室のご案内

市では毎月、食事や栄養のワンポイントと有酸素運動の実技を取り入れた教室を開催し、健診結果の改善や生活習慣病予防のサポートをしています。

健診結果を効果的に改善したい人、運動不足を解消したい人はぜひお申込みください。

開催日 12月18日(水)、1月22日(水)
時間 14:00～15:30（受付：13:30～）
会場 羽咋すこやかセンター3階ホール
参加費 1回100円（参加費のほかに、運動グッズ代が必要になる場合もあります。）
内容 ①生活習慣病予防のための食事のワンポイントと運動効果のお話
②身体をほぐす運動
③音楽に合わせて楽しく有酸素運動
④筋肉づくりの運動

講師 健康運動指導士 元橋美津子氏
持ち物 参加費、飲み物、タオル、マット（お持ちの人はご持参ください）
運動しやすい服装でお越しください。
申込締切 開催日の前日
※運動強度は、心拍数が上がり、汗をじんわりかくレベルです。
※現在治療中の方は主治医に相談の上、お申込みください。

問い合わせ・申込み 市健康福祉課・健康推進係（羽咋すこやかセンター内 ☎22-1115）