

65歳以上のどなたでも参加できるメニュー（一般介護予防事業）

①「かぶらの里なでしこキャラバン」

介護施設の職員等が地域に出向き、65歳以上のすべての人を対象に、介護予防の基本的な講座、筋力アップや転倒予防の運動などを行っています。一緒にお茶を飲んだり、おしゃべりしたり、楽しく過ごしましょう。

- 【巡回時間】** 午前10時から12時
【対象者】 65歳以上の方ならどなたでも参加できます。直接会場へおこしください。
【問合せ先】 特別養護老人ホームかぶらの里 ☎82-0222
【日程】 現在、大桑原と坂詰公会堂をキャラバン中です。

講座名	実施地区及び日程	
	大桑原地区集会所	坂詰公会堂
認知症予防	1月 4日	1月11日
ウォーキング	1月18日	1月25日

「かぶらの里なでしこキャラバン」2月から小坂2区公会堂で実施します

回	講座名	実施日	内容
1	介護予防体操	2月 1日	筋力アップで転倒予防
2	手工芸講座	2月 8日	手先作業で生活機能の維持向上
3	心肺蘇生講座	2月15日	心臓マッサージ・AEDの使い方
4	口腔機能向上講座	2月22日	口腔ケアの重要性と効果について

※3月まで実施予定です。日程は次号でお知らせします。

②「運動もできる居場所」のご紹介

ボランティアの皆さんと、参加の皆さんと一緒に「鬼石モデル」の簡単な筋トレを行っています。直接会場へお出掛けください。

●いこい処

- 日時** 毎週火曜日午前10:00～12:00
場所 いこい処（下仁田）*ボランティア運営のため、100円の募金にご協力いただいています。

●貯筋のつどい

- 日時** 午前10:00～12:00 原則第2・第4水曜日を予定します。年末年始についてはお休みします。第2・第4水曜日、祭日に当たる場合は翌日の木曜日に変更予定です。

場所 旧小坂小学校

* 1月第2はお休みです	2月 8日（水）	3月 8日（水）
1月25日（水）	2月22日（水）	3月22日（水）



コグニサイズお楽しみ体験会

楽しく運動して、認知症を予防し、こころと身体を元気にしましょう。西毛病院のご好意により、無料で下仁田地区の皆さんに実施していただき、「確実に効果が出ている」という評価が得られており、今後は会場を下仁田に移して実施予定です。

体験会を開催いたしますので、お気軽に体験ください。

対象 65歳以上の方

- 日程** ①1月17日（火）午前10:00～11:30 申込み締切り 1月12日（木）
 ②1月27日（金）午前10:00～11:30 申込み締切り 1月20日（金）
 ※どちらか都合の良い日を電話にてお申し込みください。

講師 西毛病院 作業療法士 他スタッフ

会場 下仁田町公民館 3階 大会議室

問合せ先 健康課 高齢対策係 ☎64-8804（直通）

コグニサイズとは・・・運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

いきいき健康教室一般介護予防事業

普段の生活で身についた体のくせをとり、軽い運動やマッサージを行うことで膝痛や腰痛を予防し、転ばない足腰と健康な体づくりを目指しましょう。

申込みは不要です。都合のつく会場へ直接お越しください。

65歳以上であれば誰でも参加できます。


【参加費】無料

【会場別日程】《日程は都合で変更になることもあります。》



	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	下仁田町公民館 3階大会議室	1月 12日(木)	午前10時~12時	健康運動指導士
		2月 10日(金)		
	吉崎公会堂	1月 16日(月)		
		2月 6日(月)		
馬山地区	鎌田地区集会所	1月 6日(金)	午後1時30分~3時30分	健康運動指導士
		1月 31日(火)		
		2月 6日(月)		
	馬山生活改善センター	1月 20日(金)	午前10時~12時	
		2月 17日(金)		
	蒔田地区集会所	1月 6日(金)		
2月 9日(木)				
小坂地区	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	1月 17日(火)	午前10時~12時	健康運動指導士
		2月 24日(金)		
	北小地区集会所	1月 19日(木)		
		2月 16日(木)		
	坂詰公会堂	1月 24日(火)		
		2月 28日(火)		
西牧地区	西牧活性化センター	1月 11日(水)	午後1時30分~3時30分	健康運動指導士
		2月 8日(水)		
	三ツ瀬集会所	1月 30日(月)	午前10時~12時	
		2月 21日(火)		
	矢川友愛館	1月 19日(木)	午後1時30分~3時30分	
		2月 16日(木)		
青倉地区	大桑原地区集会所	1月 30日(月)	午前10時~12時	健康運動指導士
		2月 13日(月)		
	下青倉集会所	1月 25日(水)	午後1時30分~3時30分	
		2月 24日(金)		
	桑本地区多目的集会所	1月 31日(火)	午前10時~12時	
		2月 7日(火)	午後1時30分~3時30分	

■【問合せ先】 健康課 高齢対策係(地域包括支援センター) ☎64-8804(直通)まで




日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

あなたのちいさな勇気が、患者さんの未来を変える。

献血実施のご案内

日時 1月25日(水)
時間 10:00~12:00 / 13:00~15:30
場所 下仁田町役場 玄関ロビー



献血にご協力いただいた皆様に、血液検査の結果をお知らせします☆
健康チェックを兼ねて、ご協力よろしくお祈いします!