

泉で元気・お家で元気

いつまでも元気を保つための運動や栄養、^{こうくう}口腔ケアのポイントをお伝えします。

対 象 おおむね65歳以上で、泉地区在住の方
※医師に運動の制限をされている方はご遠慮ください。

日 時 6月30日、7月7日・14日・21日の木曜日
午後1時30分～3時

場 所 泉公民館・2階大ホール

内 容 ①いすに座ったままできるシニア向け簡単ストレッチヨガ
②栄養講座 ③口腔講座 ④ふまねっと運動

定 員 20人（先着順）

費 用 無料

持ち物 汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、シューズ（上履き）、運動のできる服装

申・問 6月20日(月)までに
北部包括支援センター（☎☎0801）へ申し込みください。

フレイル予防健康づくりサポーター養成講座

地域での活動に参加していただくサポーターの皆さんに、フレイル予防を学んでいただきます。

出前講座

団体（おおむね65歳以上の方）に栄養、運動などご希望のテーマで出前講座を行います。

ときげんきプロジェクト 令和4年度上半期プログラムの紹介

皆さんがいつまでも元気で楽しく過ごせるよう、今年度もフレイル予防や運動習慣づくりなど健康づくりのためのメニューを用意しました。自分に合ったメニューで元気をチャージしませんか？



フレイル予防

栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の3本柱で元気に年齢を重ねましょう。

はつらつ元気塾

ストレッチ、筋力トレーニング、いすを使った簡単な体操で認知症予防運動を行います。

対 象 おおむね65歳以上の方で、医師から運動の制限をされていない方。
（血圧の高い方は、医師に教室参加の可否を確認してください）

定 員 20人程度

日程など（1会場14回コース）

会 場	実施期間	曜 日	時 間	申込先（※1）
1 曾木・鶴里公民館（※2）	7月1日～10月7日 申込期限6月17日	毎週金曜日	午前10：00～11：30	A
2 土岐津公民館	7月5日～10月4日 申込期限6月21日	毎週火曜日	午前10：00～11：30	B
3 泉西公民館			午後1：30～3：00	C
4 とき陶生苑	7月7日～10月27日 申込期限6月23日	毎週木曜日	午前10：00～11：30	A
5 下石公民館			午後1：30～3：00	D
6 駄知公民館	11月1日～2月7日 申込期限10月18日	毎週火曜日	午前10：00～11：30	A
7 肥田公民館			午後1：30～3：00	B
8 妻木公民館	11月10日～2月16日 申込期限10月27日	毎週木曜日	午前10：00～11：30	D
9 泉公民館			午後1：30～3：00	C

※1 **申・問** A 東部地域包括支援センター ☎☎1560 B 中部地域包括支援センター ☎☎1311
C 北部地域包括支援センター ☎☎0801 D 西部地域包括支援センター ☎☎8100

※2 全14回のうち、曾木公民館で1～7回目、鶴里公民館で8～14回目を開催します。

脳の健康教室

いつまでも若く元気な脳と心を保つため、簡単な読み書きや計算、レクリエーションを行います。

教室の参加者とサポーターを募集します

参加者
対 象 継続して参加できる65歳以上の方
場 所 市文化プラザ
期 日 7月6日～12月21日の毎週水曜日
時 間 前半：午前9時30分～10時40分
後半：午前10時10分～11時20分
定 員 20人
参加費 毎月2,200円（教材費など）

サポーター
対 象 高齢者の支援に関心があり、説明会と週1回の教室に6カ月間継続して参加できる、おおむね60歳までの方
内 容 参加者の支援（学習の進行、助言など）、レクリエーションなどの教室の運営
定 員 若干名（参加者の人数による）
謝 礼 教室開催日1日当たり1,500円（前後半に従事した場合）
説明会 6月29日(水) 午前9時30分～午後0時30分

【共通事項】 全体説明会 6月22日(水) 午前10時～11時・市文化プラザ
申込期限 6月14日(火)

問 高齢介護課（内線231）

運動習慣づくり

自分に合った運動を見つけましょう。

ときげんき体操出前講座

職場や町内会などに出張し、ときげんき体操をレクチャーする講座です

体づくり教室

無理なく運動できるよう、自宅でも気軽に継続できる運動を紹介する教室です

健康運動指導士によるトレーニング講座

スポーツセンターのトレーニング器具を使って効果的な体の動かし方を学ぶ教室です

体の使い方講座

膝や腰が痛くてなかなか運動ができない方に、効率的な体の使い方を紹介する講座です

ときげんきサーキット教室

総合公園の健康遊具と歩行トレーニングコースを使って効果的な体の動かし方を学ぶ教室です

ノルディックウォーキング教室

2本のポールを使ったシェイプアップ効果の高い歩行方法を学ぶ教室です

親子スポンジテニス教室

親子バランスボール教室

体を動かす楽しさを親子で一緒に感じることができる教室です

TOKIスポーツフェスティバルを開催します

子どもから高齢者まで誰もが楽しめるスポーツイベントです。

気軽に参加して、気持ちの良い汗をかいてみませんか？

日 時 6月19日(日) 午前9時30分～午後2時

場 所 総合公園、生涯学習館

内 容 ストラックアウト、風船割り、
PK体験、乗馬体験、
グラウンドゴルフなど

問 文化スポーツ課（内線353）



食生活の改善

バランスの良い食事で1日を元気に過ごしましょう。

知って得する！ヘルシーレシピ

野菜をたくさん食べてより健康に！（講話とレシピ紹介）

日 時 6月23日(木) 午前10時～11時

場 所 保健センター **定 員** 20人（先着順）

持ち物 筆記用具

申・問 6月21日(火)までに
保健センター（☎☎2010）へ申し込みください。

食育と口の健康教室

ご飯をおいしく食べるため栄養と歯のことを学ぶ子ども向けの教室です

ヘルスメイト学習会

食生活改善推進員さんの勉強会です