

初心者でもできる！ かんたん太極拳

太極拳に触れながら体を動かし、仲間と一緒に健康づくりに取り組みませんか。

期日 令和4年1月17日・31日、2月7日・14日・21日・28日、3月7日・14日の月曜日（全8回）

時間 午前10時～11時30分

場所 市役所1階 多目的ホール

対象 おおむね65歳以上で土岐津・肥田地区在住の方
※医師から運動の制限を受けていない方。治療中の方は主治医に確認後、参加してください。

講師 木村賢司さん（市太極拳協会）

定員 20人程度（先着順）

参加費 無料

持ち物 フェイスタオル、水分補給のための飲み物
※運動のできる服装で参加してください。

申込期限 令和4年1月7日（金）

申・問 中部地域包括支援センター（☎⑤1311）

体が変わる！ 体の使い方講座

期日とテーマ

①令和4年1月11日（火）▷効果的なウォーキング

②令和4年1月26日（水）▷膝痛の予防

時間 午前10時～11時30分

場所 保健センター

対象 30～74歳の方 ※高血圧、心臓病、糖尿病などの治療を受けていない方、医師から運動の制限をされていない方

講師 池野尚美氏（健康運動指導士）

定員 12人（先着順）

参加費 無料

申込期限 ①令和4年1月7日（金）

②令和4年1月24日（月）

申・問 保健センター（☎⑤2010）

歯周病予防教室

～口からはじめる健康づくり～

日時 令和4年2月3日（木）午後1時30分～2時30分

場所 保健センター

内容 講演「知らなきゃ損する！歯周病予防」～丹羽歯科医院 院長 丹羽俊輔先生～

対象 30歳以上の方

定員 20人（先着順）

申込期限 令和4年1月31日（月）

申・問 保健センター（☎⑤2010）

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりへ～ 認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講した方のステップアップ講座です。認知症の人やその家族が安心して暮らせるまちづくりについて、認知症サポーターと専門職と一緒に学び、考えます。

対象 認知症サポーター養成講座を受講した方で、認知症サポーターとして地域で活動したいと思っている方、認知症にやさしいまちづくりに興味のある方、認知症サポーターの活動に関心がある方 ※全3回参加できる方

日時と内容

①令和4年2月8日（火）午後1時～3時 ▷認知症の基礎知識（医師の講演：川越クリニック 川越孝次先生）
②令和4年2月15日（火）午後1時～3時 ▷認知症フレンドリー講座～認知症を正しく理解するために～（株式会社朝日新聞社）
③令和4年2月22日（火）午前9時30分～11時30分 ▷グループワーク～わたしたちにできること～

場所 市役所3階 大会議室3AB

定員 30人

申込期限 令和4年1月25日（火）

申・問 高齢介護課高齢者係（内線231）

ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使った北欧フィンランド発祥の運動です。誰でも手軽に、高い全身運動効果を体験することができます。



期日とコース

①令和4年2月27日（日）▷肥田町周回コース

（集合：肥田公民館駐車場）

②令和4年3月13日（日）▷妻木町周回コース

（集合：妻木町公民館駐車場）

時間 午前9時～正午（午前8時45分集合・受付）

定員 各回20人程度

参加費 無料

持ち物 タオル、水分補給のための飲み物

※運動のできる服装、靴で参加してください。ポールは貸し出します。

注意事項 午前8時の時点で雨天の場合は中止します。当日は、各自検温を済ませ、マスク着用で参加してください。

申・問 文化スポーツ課（内線351）



フレイル予防教室

地域はつらつ元気塾 を紹介します

地域はつらつ元気塾とは、地域の方に身近な地区集会所などで、フレイル（加齢に伴い心身の機能が衰えた状態）予防のための簡単で楽しい体操を行う教室です。

10～11月にかけて下石町の石拾公民館で開催した教室には、21の方が参加し、受け付けや準備などの運営から、地域の方々と一緒になって教室を行いました。教室は11月で終了しましたが、参加者の皆さんは継続して集まり、活動を続けています。

市ではさまざまなフレイル予防の取り組みを行っています。

関心のある方は気軽に問い合せください。

皆さんも、楽しくフレイル予防してみませんか。



手をグーパー、グーパー
足はトントン♪



参加者の声

“近所の人と一緒に楽しく参加できた”
“車を運転できないから、歩いて行ける会場で良かった”
“頭を使いながら体操ができて良かった。家でも続けてやっています”
“みんなと話せるのを楽しみに毎回参加しました。生活が楽しくなりました”
“いい汗かけた”
“出掛けることが好きではないけど、近所の人に誘われて参加しました。とっても楽しくて、参加して良かったです”

私たちが教室を立ち上げました！



Q 教室を開催したいと思ったきっかけは？

コロナ禍で家に閉じこもり、自分自身も足腰が弱くなっていると感じました。「このままではいけない」と思い、地域で閉じこもりがちな方が気軽に出てこられる場所があったらと思い、地域包括支援センターへ相談しました。

Q 実施してみてどうでしたか？

・自分たちの地域にある会場で、歩いて行けるので、とても良かったです。
・今まで（近所の集まりに）出てきていなかった人も出てくることができました。
・終わった後、みんなが笑顔で帰る様子を見て、うれしかったです。あちこちから笑い声が聞こえ、和やかに癒される気持ちになりました。やって良かったと思います。



地域はつらつ元気塾講師
健康運動指導士
中島健太さん

会場が地域の集会所ということで、皆さんとても仲が良く、教室中はもちろん休憩中や教室終了後も和気あいあいとお話されていましたよ。

申 高齢介護課高齢者係（内線231）