

泉で元気・お家で元気

対象者 泉地区在住の方
内容 座ってできる簡単ストレッチヨガ、ふまねっと運動を行います。
定員 20人（先着順）
場所 泉公民館・2階ホール
日時 6月15日～7月6日の毎週木曜日（全4回）午後1時30分～3時
申・問 5月31日（水）までに北部地域包括支援センター ☎56-0801へ申し込みください。

いきいき元気教室 — 脳トレ体操 —

対象者 駄知町（旭ヶ丘含む）、曾木町在住の方
内容 頭と体を使って認知症予防を行います。
定員 20人（先着順）
場所 駄知公民館
日時 7月4日・11日・18日・25日、8月1日・8日・22日・29日（全8回）午後1時30分～3時
申・問 6月27日（火）までに東部地域包括支援センター ☎50-1560へ申し込みください。

ときげんきプロジェクト info ヘルスアップ



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。

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向けの**無料講座**です。

※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

はつらつ元気塾

対象者 市内在住の方
内容 ストレッチ、筋力トレーニングなどの簡単な体操や、栄養や口腔に関する講座を行います。
定員 35人程度
日程など（1会場16回コース）

会場	実施期間	曜日	時間	申込先 (地域包括支援センター)
土岐津公民館	7月4日～10月17日 申込期限6月20日	火曜日	午前10:00～11:30	中部 ☎54-1311
ウエルフェア土岐	7月4日～10月17日 申込期限6月20日		午後1:30～3:00	西部 ☎57-8100
駄知公民館	8月24日～12月21日 申込期限8月10日	木曜日	午前10:00～11:30	東部 ☎50-1560
セラトピア土岐	8月24日～12月21日 申込期限8月10日		午後1:30～3:00	北部 ☎56-0801



運動習慣づくり

自分に合った運動を見つけましょう。

TOKIスポーツフェスティバル

イベント

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18日（日）午前10時～午後1時
場所 セラトピア土岐
内容 ストラックアウト、風船割り、ミニボウリング、グラウンドゴルフなど
問 文化スポーツ課（内線351）

ノルディックウォーキング教室

2本のポールで歩行を補助するウォーキング方法を教えます。

日にちと集合場所

6月18日（日）セラトピア土岐
 7月16日（日）駄知公民館
 9月10日（日）下石公民館

集合時間 午前8時45分

参加費 無料

詳しくはホームページ（HP 1003295）を確認してください。

問 文化スポーツ課（内線351）



出前講座

ときげんき体操出前講座

職場や町内会、サークルなどに講師が出張し、ときげんき体操をレクチャーします。

問 保健センター（☎55-2010）

親子スポンジテニス教室

スポンジボールを使って親子でテニスをする教室です。

9月下旬開催予定



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

今日から始めよう！野菜習慣（講話とレシピ紹介）

日時 6月13日（火）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9日（金）までに保健センター（☎55-2010）へ申し込みください。



歯と口腔の健康づくり

定期的な歯科検診とセルフケアでお口の健康を守りましょう。

歯周病検診

令和5年度に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方の無料検診です。

問 保健センター（☎55-2010）



疾病予防・重症化予防

毎年必ず「検診」・「健診」を受診して、体の管理をしましょう。

詳しくはホームページ（HP 1004809）を確認してください。



脳年齢若返り大作戦

認知機能は、鍛えることで改善できる可能性があります。脳の健康度を測定し、生活習慣の見直しをしてみませんか。

対象者 65歳以上75歳未満で全日程参加できる方
日時 6月30日、7月7日・14日の金曜日 午後1時30分～3時

場所 文化プラザ・ルナホール
定員 25人（先着順）

問 高齢介護課（内線231）

出前講座

フレイル予防の出前講座

サークルやサロンなどへ出向き栄養、運動など希望するテーマでフレイル予防の出前講座を行います。

申・問 高齢介護課（内線231）

お達者教室 — 軽運動教室 —

対象者 下石町、妻木町、鶴里町在住の方
内容 転ばない体づくりのため軽運動を行います。
定員 20人（先着順）

会場	実施期間	時間
妻木公民館	6月7日（水）	午前10:00～11:30
鶴里公民館	6月21日（水）	
下石公民館	6月28日（水）	

申・問 5月31日（水）までに西部地域包括支援センター ☎57-8100へ申し込みください。

出前講座

地域はつらつ元気塾

地域の集会所などへ出向いてフレイル予防教室（全8回）を行い、地域の皆さんでフレイル予防の活動を始めるお手伝いをします。

申・問 高齢介護課（内線231）