

健康講座「美しき生き方はっけん塾」の受講生を募集します

健康であるためには、毎日を生き生きと過ごす必要があります。そのためには自分の生き方を見つめ直し、新しい自分を発見することが大切です。

この講座で生き生きとした生活を送るためのヒントを、見つけてみませんか。

回	日 時	場 所	内 容	講 師
1	9月19日(木) 午後2時～3時30分	中央公民館 レクリエーション室 (「みらい」内)	・オリエンテーション 【講話・実習】 ミスユニバース埼玉代表に学ぶ 美しい立ち居振る舞い講習会	筒井 菜月さん (ミスユニバース埼玉代表)
2	10月7日(月) 午後2時～3時30分	市役所305会議室	公開講座【講話】 終末期医療について考えよう ・最期のときをどのように迎えるか ・終末期医療の現状 ・本人、家族の心構え	清水 麻美子さん (県立がんセンター 緩和ケア認定看護師)
3	10月24日(木) 午後2時～3時30分	中央公民館 レクリエーション室 (「みらい」内)	【実習】ヨガ講座 ステップⅠ 骨盤調整ヨガで疲労回復 ストレス解消	NPO法人 日本カルチャーヨガ協会
4	10月29日(火) ※バスで日帰り	群馬県上野村	【体験実習】 ほんのりむら旅 ～ノルディックウォーク※で山里を 歩こう～	瀧澤 延匡さん (全日本ノルディックウォーク 上級公認指導員)
5	11月8日(金) 午後2時～3時30分	市役所305会議室	【講話・実習】 あなたを美しく魅せる色 <small>カラー</small> のちから ～あなたに合う色&色彩心理講座～	鶴巻 亜記さん (株)セレスティアー)
6	11月21日(木) 午後2時～3時30分	中央公民館 レクリエーション室 (「みらい」内)	【実習】ヨガ講座 ステップⅡ 骨盤調整ヨガで疲労回復 ストレス解消	NPO法人 日本カルチャーヨガ協会
7	12月13日(金) 午後2時～3時30分	市役所305会議室	【講話・実習】 足と靴のフットケア基礎講座 (正しい歩き方の演習付き)	岩崎 敦子さん (足と靴のフットケア協会)
8	12月25日(水) 午後2時～3時30分	中央公民館 レクリエーション室 (「みらい」内)	【実習】ヨガ講座 ステップⅢ 骨盤調整ヨガで疲労回復 ストレス解消	NPO法人 日本カルチャーヨガ協会

※ノルディックウォークとは、2本のポールを使って歩行運動を補助することで、より運動効果を高める北欧生まれのフィットネスエクササイズです。疲れをあまり感じることなく有酸素運動を行うことができます。また、ポールにより体への負担が軽減されることから、足腰の弱い方や高齢者など、誰でも気軽に楽しむことができます。

- ▶対 象 市内在住で、全8講座中6講座以上参加できる方
- ▶募集人数 30人(応募者多数の場合は抽選)
- ▶受講料 第4回講座のみ参加費3,500円(昼食、温泉入浴、お土産付き)が掛かります。
- ▶申し込み・問い合わせ 8月30日(金)までに電話で保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)



コバトンお達者倶楽部

～楽しくお買い物 楽しく健康づくり～

埼玉県内でコバトンお達者倶楽部がスタートしました。
この事業は、住み慣れたまちで楽しく買い物をしたり、店の人と何気ない会話をしたりすることで、気軽に健康づくりに取り組めるものです。ぜひご参加ください。



スタンプカード

▶対象 65歳以上の方

▶参加方法

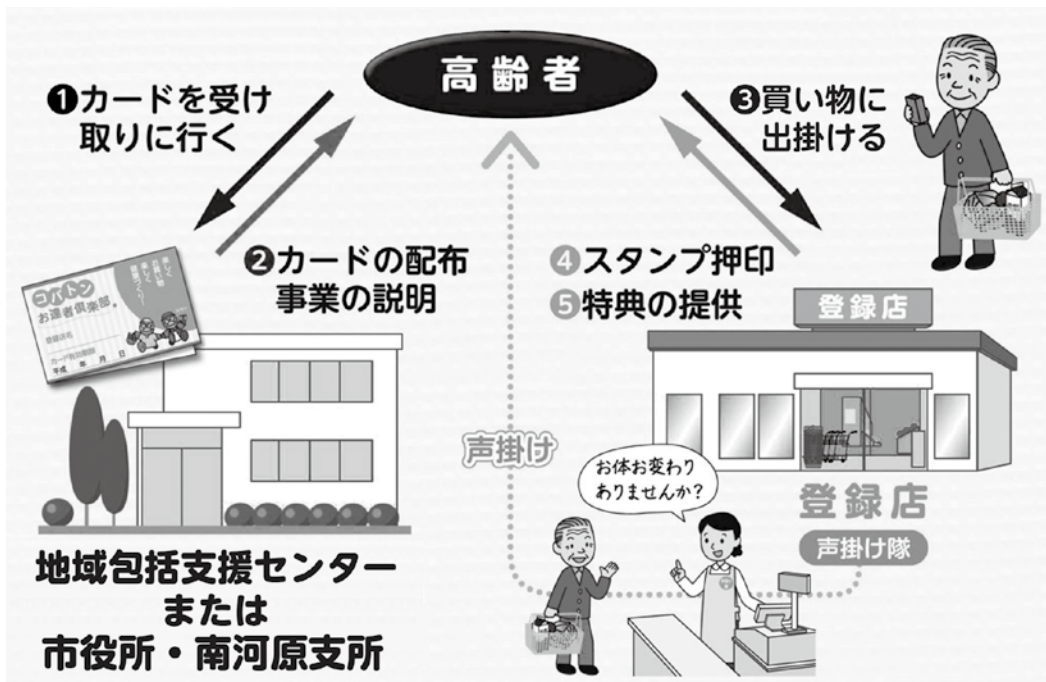
- ①高齢者福祉課、地域包括支援センター（市内4カ所）、南河原支所で配布しているカードと登録店一覧を受け取ります。
- ②好きな登録店から1～2カ所もしくは1～2グループ選び買い物(来店)し、スタンプをもらいます。
- ③3カ月以内に10個のスタンプが貯まったら、特典がもらえます。
※10個のスタンプが貯まったら、再度チャレンジすることができます。
※有効期限が過ぎてしまったり、紛失してしまったりしても、再度新しいカードでチャレンジできます。

▶登録店情報

- ・登録店には特典の内容が記載されたステッカーやポスターが掲示されています。

・最新の情報は市ホームページまたは埼玉県高齢介護課ホームページで案内しています(「コバトンお達者倶楽部」で検索)。

▶その他 登録店となっていただけの店舗・企業を随時募集しています。



▶問い合わせ 高齢者福祉課地域支援担当(内線278)

ご参加ください

元気なうちからはじめよう! 介護予防教室

今は元気だから介護予防なんて必要ないと思いませんか。元気なときから予防することで、生き生きと楽しく過ごせる期間を延ばすことができます。ぜひご参加ください。

ながちか(長親)体操(行田オリジナルの体操)

期 日	場 所	開始時間
10月1日(火)	須加公民館	午前10時30分

毎日のケアが大切! 口内ピカピカ教室(口腔ケア)

期 日	場 所	開始時間
9月12日(木)	下忍公民館	午後2時
10月4日(金)	埼玉公民館	午後2時

脳をいっぱい使おう!(認知症予防の脳トレーニング)

期 日	場 所	開始時間
9月3日(火)	須加公民館	午前10時30分
9月5日(木)	佐間公民館	午前9時30分
9月11日(水)	北河原公民館	午後2時

実践! お手軽運動教室(ストレッチと筋力トレーニング)

期 日	場 所	開始時間
9月11日(水)	荒木公民館	午前10時
9月12日(木)	桜ヶ丘公民館	午前10時
9月12日(木)	星河公民館	午後2時
9月13日(金)	埼玉公民館	午前10時
9月25日(水)	南河原公民館	午前10時

おいしく楽しくバランスよく食べよう!(食生活について)

期 日	場 所	開始時間
9月11日(水)	太田公民館	午前10時
9月17日(火)	忍・行田公民館	午前10時

▶対象 市内在住の65歳以上の方※どの会場でも参加することができます。

▶問い合わせ 高齢者福祉課地域支援担当(内線278)