

身体測定&からだバランス体験講座 ～フィットネスクラブ連携トライアル事業～

フィットネスクラブの協力により開催される「身体測定&からだバランス体験講座」です。体組成計を使って体力年齢などを測定したり、健康づくりや体力づくりのためのポイントを教わったりすることができます。

フィットネスクラブ一覧

施設名	スポーツフィールド行田	コナミスポーツクラブ行田
所在地	緑町8-8	持田1-4-56
電話	☎553-1666	☎555-3541
日時	<全3日間> 1日目は次の①～④の中から希望する日を選択 2日目および3日目は同月中の希望する日に参加できます ①10月5日(火) 午前10時10分～11時 ②10月6日(水) 午後1時30分～2時20分 ③10月8日(金) 午後7時～7時50分 ④10月9日(土) 午後1時30分～2時20分	次の①～③の講座の中から希望する講座を選択 講座①：10月25日(火) 午前11時～午後1時 講座②：10月27日(木) 午後1時15分～2時30分 講座③：10月28日(金) 午前11時～午後1時
講座内容	1日目：からだ測定、施設利用 2日目および3日目：軽運動、筋力アップ、ヨガ、プールなど	講座①「ステップアップ・ロコモフィット」(シニア向け) ・下半身筋力やバランストレーニング 講座②「ボディバランス30」 ・筋力、柔軟性、バランスの向上 講座③「ステップアップ・ロコモコア」 ・下半身筋力と体幹トレーニング
定員	20人(先着順)※①～④各5人まで	15人(先着順)※各講座5人まで
申し込み	9月17日(土)午前10時から直接または電話で当該施設	9月15日(木)午前10時から直接または電話で当該施設

- ▶対象 市内在住の20歳以上の方で、医師らから運動制限を受けていない方
- ▶参加費 無料
- ▶その他 一施設につき一度のみの利用となります。講座内容は、参加者や施設などの状況により変更の場合あり。
- ▶問い合わせ 当該施設または保健センター☎553-0053

簡単！クッキング～いきいき栄養教室～

「1日3食しっかり食べなければいけない」とは分かっているけど1日3回食事を作るのはなかなか難しいことです。そこで、簡単ですぐに日常生活に取り入れられるようなメニューを紹介します。地域の方と一緒に調理実習を交えながら高齢期の食生活について学びませんか。

回	期日	場所	定員(先着順)
1	9月27日(火)	総合福祉会館「やすらぎの里」	20人
2	9月28日(水)	佐間公民館	20人

- ▶時間 午前10時～午後1時※午前9時45分から受け付け
- ▶内容 【講話】高齢期の食事について
【調理実習】簡単でバランスの良い料理を作ります
- ▶講師 小林裕子さん(管理栄養士)
- ▶対象 市内在住の65歳以上の方およびその支援に関わっている方※1回目は男性のみ
- ▶費用 300円(材料費)※釣り銭の無いようお願いいたします
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- ▶申し込み・問い合わせ 各日1週間前までに高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278・338)

公園で若返り！パワーアップ教室

- ▶日時 10月4日～18日の毎週火曜日(全3回)午後1時30分～3時30分
- ▶集合場所 コミュニティセンターみずしろギャラリー
- ▶内容 水城公園内の健康器具を活用した運動や、園内をウォーキングすることで体力の維持・向上を図ります
- ▶講師 健康運動指導士
- ▶対象 市内在住で65歳以上の方(医師の指示により運動制限などのない方)
- ▶定員 15人
- ▶申し込み・問い合わせ 高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)

9月は敬老月間です

敬老祝金を贈呈します

9月15日現在で、市内に引き続き1年以上居住し、住民基本台帳に記録されている満77歳、満88歳、満99歳の方へ長寿を祝福するとともに敬老の意を表し、敬老祝金(行田商店共通商品券)を贈呈します。
※各地区を担当する民生委員が戸別配布します。

行田市敬老祝賀式典を開催します

在宅高齢者の介護などで高齢者福祉に功績のあった家庭(敬老模範家庭)をたたえ、表彰を行うとともに、結婚50年(昭和41年12月31日以前に結婚)を迎える(迎えた)夫婦(金婚夫婦)に、表彰状と記念品を贈呈します。また、敬老模範家庭については「市報ぎょうだ」11月号に掲載する予定です。

- ▶日時 9月3日(土)午前10時
- ▶場所 「みらい」文化ホール

各地区で敬老会が開催されます

各地区で開催される敬老会の日程は、次のとおりです。

地区	開催日	場所
忍	10月9日(日)	商工センター
行田	9月12日(月)	商工センター
佐間①※1	9月17日(土)	佐間公民館
佐間②※1	9月18日(日)	婦人ホーム
佐間③※1	9月19日(月)	婦人ホーム
持田	9月18日(日)	持田公民館
星河①※2	9月10日(土)	星河公民館
星河②※2	9月11日(日)	星河公民館
長野①※3	9月18日(日)	長野公民館
長野②※3	9月19日(月)	桜ヶ丘公民館
荒木	9月18日(日)	荒木小学校

地区	開催日	場所
須加	9月11日(日)	総合福祉会館「やすらぎの里」
北河原	9月11日(日)	北河原公民館
埼玉	※4	
星宮	9月4日(日)	大堰永寿荘
太井①※5	9月11日(日)	太井公民館
太井②※5	9月19日(月)	清水町会館
太井③※5	9月25日(日)	鶴土井会館
下忍	9月15日(土)	湯本天然温泉 茂美の湯
太田	※4	
南河原	9月11日(日)	南河原小学校

- ※1 佐間①(大町・緑町・一佐間・二佐間・佐間神明・佐間三間)
佐間②(向友会)
佐間③(第一旭・第二旭)
 - ※2 星河①(飯倉・栄町・春日・第二谷郷東第一・第二谷郷東第二・東栄・谷郷小橋団地・第三谷郷)
星河②(第一斉条・斉条団地・二斎条・一和田・第二和田区・第一谷郷区・柳坪・第二谷郷新田・東台)
 - ※3 長野①(一桜・田幡会・林区・橋場・中斉・堀の内・つるまき・満願・白山区・大下区・新田区)
長野②(二桜・三桜南部・富士見中央・富士見東部・富士見西部・三桜北部・桜ヶ丘・富士見北部・長野住宅)
 - ※4 埼玉地区および太田地区は、単位自治会ごとに日時・場所が異なります(対象者へは各自治会から連絡があります)。
 - ※5 太井①(門井・門井二丁目・棚田町・西新町・沓里山・門井団地・押上町・深水町)
太井②(清水町)
太井③(第三門井)
- ▶問い合わせ 高齢者福祉課高齢福祉担当(内線225)

