

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。 ①2月1日(水)午前10時10分～11時 ②2月2日(木)午後1時30分～2時20分 ③2月4日(土)午後7時～7時50分 ④2月5日(日)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①：1月24日(火) 午後7時～9時 講座②：1月26日(木) 午後1時15分～2時30分 講座③：1月31日(火) 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「ボディバランス45」 ・筋力、柔軟性、バランスの向上 講座②「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③「ボディバランス30」 ・筋力、柔軟性、バランスの向上
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	1月15日(日)午前10時から直接または電話で当該施設	1月16日(月)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

第2次行田市健康増進・食育推進計画(案)に対する意見を募集します

市では、健康増進法および食育基本法に基づき、健康増進と食育を併せて一体的に定めた計画の策定を進めています。

このたび、計画の素案がまとまりましたので、市民の皆さんから広く意見を募集します。

- ▶意見募集期間 1月20日(金)まで
- ▶閲覧場所 保健センター、市政情報コーナー、南河原支所 ※市ホームページからも閲覧可。
- ▶提出方法 住所、氏名、電話番号を明記(様式自由)の上、持参、郵送、FAX、Eメールのいずれかの方法で提出してください。
【持参・郵送】〒361-0023 行田市長野2-3-17 行田市保健センター
【FAX】555-2551
【Eメール】hoken-s@city.gyoda.lg.jp
- ▶意見の公表 提出された意見は、個人を特定できないように編集し、概要を公表します。また、意見に基づいて修正した場合は、その内容を公表します。なお、個別には回答しません。
- ▶その他 口頭での受け付けはできません。
- ▶問い合わせ 同センター☎553-0053



オレンジカフェ行田 ～認知症に関わる方(本人、家族、支援者など)の集い～

認知症の方や家族、地域の方、医療介護の専門職、ボランティアなどどなたでも気軽に参加できる集いの場所です。みんなで楽しい時間を過ごしませんか。

- ▶日時 1月25日(水)午前10時～11時30分
- ▶場所 ソレアード行田(門井町1-32-1)
- ▶対象 市内在住の認知症の方やその家族、地域の方、専門職の方など
- ▶参加費 100円
- ▶その他 事前申し込みは不要です。
- ▶問い合わせ 地域包括支援センター緑風苑☎557-3611
- ▶記事に関する問い合わせ 高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)

平成28年度介護予防講演会

笑うことは免疫力を高め、脳の若返り、記憶力を増進させ、認知症の予防や健康の増進につながるともいわれています。住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていけるよう、暮らしの中の笑いについて考えてみませんか。

- ▶日時 2月8日(水)午後2時開演(午後1時30分から受け付け)
- ▶場所 「みらい」文化ホール
- ▶内容 【第1部】
藤井敬三さん(NPO法人シニア大樂理事長)による講演「笑ってもっと元気に～笑いの健康学～」
【第2部】
長嶋道枝さん(行政書士・社会労務士)による講演「事例でわかる！成年後見制度」
- ▶対象 65歳以上の方および高齢者の支援活動に関わっている方
- ▶定員 400人
- ▶入場料 無料
- ▶その他 駐車場に限りがありますので、乗り合わせてお越しください。
- ▶問い合わせ 高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)



認知症サポーター養成講座を受講してみませんか

高齢になるほど発症率が高くなるといわれる認知症。高齢化の進展により認知症の方は増加すると予想されています。認知症の方とその家族の住み慣れた地域での生活を支援し、また認知症を早期発見・治療するためにも、多くの方に認知症について正しく理解していただくことが必要です。

認知症サポーター養成講座を受講することで、認知症に対する基本的な知識、認知症の方への適切な対応方法、相談機関などを学ぶことができます。認知症は決して他人事ではなく身近な病気です。認知症について正しく学び、地域で支えるサポーターになってみませんか。

- ▶日時 ①1月18日(水) ②2月8日(水)
いずれも午後1時30分～3時
- ▶場所 ①ソレアード行田(門井町1-32-1)
②老人福祉センター大堰永寿荘
- ▶定員 各20人
- ▶受講料 無料
- ▶持ち物 筆記用具
- ▶その他 受講終了後にはサポーターの証として、「オレンジリング」と「埼玉県認知症サポーター証」を差し上げます。
- ▶申し込み いずれも前日までに直接または電話で地域包括支援センター緑風苑☎557-3611
- ▶問い合わせ 高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)

はつらつ教室に参加してみませんか

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。生き生きと楽しく暮らしていけるよう、元気なときから予防しましょう。

手軽に目指せ！健康長寿

口をきれいに保つことで病気を防ぎ、健康長寿を目指しましょう。

日時	場所
1月17日(火) 午前10時	忍・行田公民館

今から始める！脳活講座

脳はたくさん使うと活性化されます。楽しみながら認知症を予防しましょう。

日時	場所
1月18日(水) 午前10時	太田公民館

- ▶対象 市内在住の65歳以上の方
- ▶問い合わせ 高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)