



こけないからだづくり講座 に参加しませんか？

住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすことを目的に、住民主体で実施されている介護予防活動「こけないからだづくり講座」。今年で13年目を迎える本講座は、現在では282カ所で開催され、4千人以上の方が元気に参加しています。今回は、講座の概要や効果などについて紹介します。

◎問い合わせ いきいき長寿課 ☎23-3184

講座の内容は？

地域住民を主体に、自治公民館などで週1回以上、椅子に座ってできる体操をしています。半年に1回の健康教育では、講座の開設年数に応じて、理学療法士や歯科衛生士、管理栄養士などの専門職による筋力体操や口腔体操、栄養の指導を実施。また、地域包括支援センター職員による認知症・成年後見制度の講話や、脳を活性化させる「脳トレ」なども実施しています。

何歳から参加できますか？

年齢制限はありません。60歳代から100歳代まで幅広い年代の方が参加しています。

体力に自信がなくても大丈夫ですか？

本講座では、転ばない、行きたいところへ行ける、荷物を持って歩ける、掃除ができるなど、日常生活を支援なく送るための筋力の維持・向上を目指した体操を行っています。速くて激しい運動ではなく、誰でも自分のペースで無理なく取り組めるため、長く続けられるのが魅力です。



知っていますか？自治公民館の取り組み

明るく住みよいまちを作るための自治組織である自治公民館。同じ地域に住む皆さんが協力し、地域の課題解決に向けて活動しています。

◎問い合わせ 地域振興課 ☎23-7146

防災・地域の安全管理 ●防犯灯の設置や維持管理 ●自主防災組織の運営など	「明るく住みよいまち」を作るための自治公民館のさまざまな取り組み	地域の宝「子ども」を守る ●登下校時の見守り ●巡回パトロール など
高齢者サポート ●高齢者の見守り活動 ●こけないからだづくり講座 など	快適な地域づくり ●ごみ集積所の維持管理 ●道路や公園の美化活動など	伝統行事・民俗芸能の継承 ●六月灯や十五夜、おねっこなどの開催 ●俵踊りや奴踊りなどの継承 など



自治公民館加入でファミリー・サポート・センターの送迎利用が無料に！

ファミリー・サポート・センターの送迎サービスを利用する人は、通常1時間当たり300円の利用料が「無料」になります。詳しくは、はびみやこんじょを確認ください。

※申請には自治公民館長が署名する加入証明書が必要です



自治公民館への加入・問い合わせ
居住地域の自治公民館の連絡先が分からない人は、市ホームページを確認ください。



「10歳若返る」のは本当？

市と県立看護大学が連携して調査・研究した結果、週1回以上の体操を9カ月以上継続することで、マインス10歳分の運動機能改善効果があることが分かりました。

何歳から始めても運動機能の改善効果は得られますが、年齢が若いほど特に効果が高いことも明らかになっています。まだ参加したことがない人は、これを機に始めてみませんか。

無料体験会に参加しませんか？

「講座についてもっと知りたい」「体験してから参加したい」という人はぜひ申し込みください。

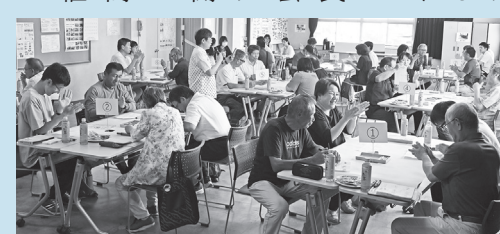


- 日時 11月6日(金)・18日(水) 13時30分～15時
 - 場所 コミュニティセンター
 - 対象 おおむね65歳以上の市民
 - 定員 各回20人
 - 持ち物 運動に適した服装と靴で、飲み物とタオルを持参
- 申込電話または申し込みフォームからいきいき長寿課
☎23-3184



地域みんなで地域の未来を考えるワークショップを開催

地域の未来を自分事として考え、楽しく語り合う場として自治公民館連絡協議会主催のワークショップを開催。今年度は、横浜市地区と高崎地区で開催しています。



横浜市地区で開催されたワークショップ

気軽に立ち寄れる自治公民館に

自治公民館の餅つきイベントに参加した時は、とても楽しかったです。自治公民館が気軽に立ち寄れるコミュニティスペースとなつて、幅広い世代の人がお茶を飲みながら話ができる、そんな場所になればいいと思います。



横浜市地区ワークショップ参加者
大浜 歩夢 さん

地域の健康づくりを支える10年継続団体を表彰！

8月25日(火)、総合文化ホールで「こけないからだづくり講座全体交流会」を開催。今年度は、平成28年度の講座開設から10年間継続して活動する46団体を表彰しました。また、代表者による活動発表や消防局による住宅防火の講話、わくわく元気運動協会の濱砂道世さんによる講演を実施。参加者は「健康寿命を延ばすヒントをもらった」「体操を続けるたくさんの仲間がいることを知り、励みになった」など、本講座への思いを新たにしていました。

