

集まれ！介護予防教室 ～ 65 歳以上の高齢者の方へ～

いつまでも健康で自立した生活が過ごせるよう、介護予防に取り組みませんか。



▼すこやかクラブ

とき (各曜日2回)	ところ
火曜日 13時30分～15時	中央公民館
水曜日 14時～15時30分	保健センター
木曜日 13時30分～15時	湯のまち公民館

内容 懐メロに合わせたストレッチや転倒予防体操など、主に運動を中心とした自主サロン

※ 令和2年6月16日(火)の週から再開

▼出前講座

内容 老人会や地区行事など集まる機会に、介護予防出前講座を開催(1地区1回)

▼脳活性化教室

とき 月2回 金曜日
ところ 保健センター

コース	時間	対象
生き生き 若返りコース	9時30分～ 11時30分	主に75歳 以上の人
チャレンジ コース	14時～16時	主に65歳～ 74歳の人

内容 脳活性化レクリエーションや体操、栄養講座、音楽講座など認知症予防の教室

※ 令和2年6月26日(金)から再開

【問合せ】健康長寿課 高齢福祉 G ☎ 73-8022

※ 介護予防教室については、新型コロナウイルスの影響により中止または、延期となる場合がありますので、ご了承ください。

いつまでも元気で長生きしたい方集合！はじめようフレイルチェック！

フレイルチェックは栄養・運動・社会参加に関するさまざまなチェック項目を測定し、自分自身のフレイルの兆候に気付いてもらうことを目的としています。健康でいきいきと暮らすためにまずはフレイルチェックから始めませんか？ぜひ、お近くの会場にご参加ください。



フレイルとは？

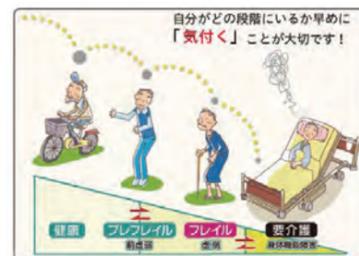
健康と要介護の中間で、筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態をいいます。

【対象者】

健康づくりや介護予防に興味のある人。

【日程】

日程	時間	場所
7月 7日(火)	13時30分～15時30分	向ヶ丘区民館
7月 14日(火)	13時30分～15時30分	吉崎公民館
8月 5日(水)	9時30分～11時30分	本荘公民館
8月 21日(金)	9時30分～11時30分	ふるまぢふれあい会館
8月 25日(火)	13時30分～15時30分	細呂木公民館



▲「フレイル予防ハンドブック」(監修 飯島勝矢)より

【申込み】公民館などにチラシがありますので、参加ご希望の方は事前に申込書または電話でお申し込みください。

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人数制限を設ける場合がありますので、ご了承ください。

【問合せ】健康長寿課 高齢福祉 G ☎ 73-8022

※ フレイルチェックについては、新型コロナウイルスの影響により中止または、延期となる場合がありますので、ご了承ください。

6月は「環境月間」です！日々の暮らしの中で「環境」に注目しましょう

1972年6月5日にストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して、6月5日を「世界環境デー(環境の日)」として定めています。日本では、6月の1カ月間を「環境月間」とし、全国でさまざまな環境イベントが行われています。



「あわら市エコ市民会議」を知っていますか？

「あわら市エコ市民会議」は、「ひとりひとりがあわらの未来をつくる」をスローガンに、あわら市の素晴らしい自然を次世代に引き継ぎ、これからの環境を考えるため、2つのワーキングを中心に活動している団体です。

活動を紹介します！

- 「エコ活あわらワーキング」
 - ・つる性植物のグリーンカーテン推進
 - ・ゴーヤの種まき教室
- 「ふるさと自然教室ワーキング」
 - ・あわらの自然発見ツアー



▲こども園での環境教育



▲北潟国有林散策

紹介した活動以外にもさまざまな活動を行っています。最新の活動内容やイベント情報は、あわら市エコ市民会議のフェイスブックをご覧ください。



今後の取り組み情報

「わが家わが社のエコ報告の募集」

エコに対する取り組みを見直すいい機会に！今年、マイバッグ・マイボトルの普及と利用推進を図ります。

「グリーンカーテンの報告」

新たな取り組みとして、みなさんが育てたグリーンカーテンの情報を募集します！育て方のポイントやコツ、疑問点などを教えてください。育ち具合は問いません。集まった情報はエコ市民会議のホームページやフェイスブックなどで紹介します。

「グリーンカーテンコンテストの募集」

グリーンカーテンに取り組んでいる人必見！楽しんで取り組んでいただくため、今年もコンテストを開催する予定です。ご家族や会社などのグリーンカーテンのご応募お待ちしております。入賞者には、景品をプレゼント！



▲金津創作の森美術館におけるグリーンカーテンの様子



【問合せ】あわら市エコ市民会議事務局(生活環境課内)

☎ 73-8018 FAX 73-5688 ✉ seikatsu@city.awara.lg.jp