

募集

転ばぬ先の杖

シニア向け運動教室で介護予防を始めませんか

「介護予防」に早いうちから取り組み、いきいきした脳や、丈夫な足腰を保ち、自分らしい人生を送り続けることができます。

時・場・内下表のとおり

運動に支障がなく、会場まで通うことのできる65歳以上の人※介護保険未認定者などの要件あり

参加できる教室は、1人当たり1教室（年度内）。定員超の場合、昨年度参加していない人を優先し抽選。健康状態により、参加をお断りする場合があります。  
 申込期間内に参加したい教室（いずれか1会場）を地域包括ケア推進課 ☎ 983・2759

とき※会場の都合により変更になる場合あり	ところ	内容	定員	申込期間
7月3日～9月11日毎週火曜日午前※8月14日は休み	北上文化プラザ	苦しい筋トレなしで運動機能アップ(体・脳)	15人	5月21日(月)まで
7月5日～9月13日毎週木曜日午後※8月16日は休み	社会福祉会館	脳トレや体操を行い、脳の機能を高める(体・脳)	20人	
10月2日～12月4日毎週火曜日午後	北上文化プラザ		15人	7月17日(火)～8月10日(金)
10月3日～12月5日毎週水曜日午後	中郷文化プラザ	いきいきした生活を目指してトレーニングデビュー(体・脳)	20人	
10月5日～12月14日毎週金曜日午後※11月23日は休み	社会福祉会館	無理なく続けられる運動(体・脳)	20人	10月15日(月)～11月9日(金)
平成31年1月10日～3月28日毎週木曜日午後※第5回は、2月6日(水)開催 ※3月7日、21日は休み	社会福祉会館	表情、体型を美しくする体操、口の機能アップの体操など(体・口)	20人	
平成31年1月11日～3月22日毎週金曜日午後※3月8日は休み	錦田公民館	脳トレや体操を行い、脳の機能を高める(体・脳)	20人	

▲【凡例】体…体操、脳…脳のトレーニング、口…口の健康

募集

徹底抗戦！糖尿病

ヘルスアップ集中講座で生活習慣病を予防しませんか

生活習慣病、特に糖尿病が気になる人にピッタリの講座です。

時・内右表のとおり

※6月7日(休)開催の講座のみの参加も大歓迎です。

場保健センター

費講座のみの参加は無料

対象次のすべてを満たしている人

- ①市内在住の40～74歳
- ②腹囲84cm以下の男性または腹囲89cm以下の女性
- ③糖尿病やコレステロール・血圧の薬を飲んでいない
- ④平成29年度の健康診断の結果が、HbA1cが5.9～6.9%またはLDLが120mg/dl以上かつ血圧135/85mmHg以上

定先着20人

申・問5月25日(金)までに健康づくり課

☎ 973・3700

【ヘルスアップ集中講座の予定表】

とき	時間	内容
6月7日(休)	午後1時30分から(午後1時受付開始)	医師、歯科医師講座
6月14日(休)	午前9時～午後4時の間で1人45分程度	体成分分析測定、初回個別相談
6月19日(火)	午前9時45分～正午(午前9時30分受付開始)	栄養士講話、調理実習、食前後血糖検査
6月28日(休)	午後1時30分～3時30分(午後1時15分受付開始)	歯科衛生士講話、お口チェック
7～12月	指定の希望日、時間帯	健幸運動教室参加(有料)※
9月13日(休)	午前9時～午後4時の間で1人30分程度	体成分分析測定、中間個別相談
12月7日(金)	午前9時～午後4時の間で1人30分程度	体成分分析測定、最終個別相談

※健幸運動教室の会場は市民体育館です。詳しくは、本誌27ページをご覧ください。

【凡例】 時とき・場場所・内内容・講講師・費費用（記載なしは無料）・対対象・定定員・持持ち物・注注意事項・申申込み（記載なしは不要）・問問合せ

募集

2日間の受講で修了証を発行  
生活支援サポーター養成研修

時 6月4日(月)、5日(火)午前9時30分～午後4時30分  
(9時15分から受付)

場 市役所大社町別館1階防災研修室

内 「訪問型サービスA(身体介助以外の生活支援)」  
の従事に必要な介護の基本的な知識を学ぶ

費 3,500円(テキスト代)

対 市内在住・在勤の人または市の指定第1号訪問事業  
所の推薦者

定 20人 ※応募多数時は、訪問型サービスA従事希望  
者を優先し抽選

その他 ▶本研修修了者には、修了証をお渡しします  
▶生活支援サポーターとして働く場合は、訪問型  
サービス事業所と雇用契約を結ぶ必要があります▶  
介護保険法による介護職員初任者研修とは異なります

申・問 5月16日(木)までに地域包括ケア推進課

☎ 983・2759

募集

介護予防「三島やってみ体操」  
体操サポーター養成講座

時 6月11日(月)、18日(月)、25日(月)、7月9日(月)、23  
日(月)午前9時～正午

場 保健センター東館1階

内 介護予防のための「三島やってみ体操」を、体の仕  
組みを理解しながら学びます。

※講座修了後、意欲のある人には地域のサロンで体操  
を教えていただく予定です。

講 三島総合病院の理学療法士

対・定 地域サロン参加者、地域サロンの主催者、介護  
予防や体操に興味のある人など・25人

持 体操ができる服装、筆記用具、タオル、飲み物など

申・問 5月28日(月)までに

地域包括ケア推進課

☎ 983・2759



▲「三島やってみ体操」で  
楽しく介護予防

情報

集えばきっと、気持ちが軽くなる!

中郷地域に認知症カフェ「ふらっとうめな」がオープンします

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、地域の人  
など、だれもが集い交流できる場です。お茶を飲んでリ  
ラックスしながら、おしゃべりなどを楽しみませんか。

■認知症カフェ「ふらっとうめな」

(梅名の里：中郷地区)

5月から、第2・4土曜日に開設します。

体操やマシンで体を動かしたり、脳トレやゲームを  
行ったりします。座談会やミニ講話、介護の相談コー  
ナーもあります。

初回開催 5月12日(土)午前9時30分～11時30分

場 梅名の里

申 不要

※直接会場へお越し  
ください。

問 中郷地区地域包括  
支援センター

☎ 984・3777



■認知症カフェ「おれんじほっとサロン」

(街中ほっとサロン：中心市街地)

4月から回数が増え、月3回(毎回水曜日)の開催  
になりました。街中ほっとサロン(中央町)の定休日  
に開館し、脳トレのほかアロママッサージなども行っ  
ています。また、認知症の予防や対応方法などについ  
て専門的な相談にも応じています。

※開催日はお問合せください

問 地域包括ケア推進課 ☎ 983・2689

■認知症カフェ「おれんじほっとカフェきたうえ」

(北上文化プラザ実習室：北上地区)

昨年6月から月に1回開催しています。認知症に関  
する相談のほか、脳トレや体操、レクリエーションな  
どを実施しています。

開催日 第3木曜日午前10時～正午

問 北上地区地域包括支援センター ☎ 989・6500