



# いきいき健康だより



高齢者の介護予防や生活に役立つ情報-



## 介護予防教室

「健康で生き生きとした生活」を応援する介護予防教室で、体力づくりを行っています。お気軽にご参加ください。

会場: 各地域交流センター、老人福祉センター

会場	午前の部 (9時30分~11時)
畑沢	2日(土)・17日(日)・24日(日)
西清川	10日(日)・24日(日)
鎌足	17日(日)
桜井	15日(金)・29日(金)
富岡	12日(火)・19日(火)
波岡	12日(火)・19日(火)・26日(火)
岩根西	7日(木)・21日(木)
文京	1日(金)・15日(金)・22日(金)
中郷	8日(金)・22日(金)
八幡台	1日(金)・8日(金)

会場	午後の部 (13時30分~15時)
畑沢	10日(日)
東清	10日(日)・17日(日)・24日(日)
富来田	14日(木)・21日(木)・28日(木)
中央	1日(金)・8日(金)・15日(金)
岩根	17日(日)・24日(日)
清見台	14日(木)・28日(木)
金田	19日(火)・26日(火)
老人福祉センター	9日(土)・23日(土) ※13時~14時30分

※対象：市内在住のおおむね65歳以上の方

## コラム

「フレイル」とは年齢とともに心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下した状態を指す言葉です。その対策に必要なのは栄養・運動・社会参加を意識した生活を送ることです。

お近くの会場の介護予防教室に、一度参加してみたいかがでしょうか。

継続は筋力なり！小さな習慣もコツコツとつなげていきましょう！

## 高齢者の食と運動の元気アップ教室

管理栄養士と健康運動指導士が、高齢者の「食」と「健康」の両面からサポートします。

申込：5月1日~5月27日までに電話・FAX・メールにて高齢者福祉課までご連絡ください。

内容：① 電子レンジ等を使った調理実習・試食  
② 自宅でできる運動の紹介・実践

会場	日程 (時間 10時00分~11時30分)
波岡	6月3日(水)・6月10日(水)
中郷	6月17日(水)・6月24日(水)
岩根西	7月1日(水)・7月8日(水)
桜井	7月15日(水)・7月22日(水)
畑沢	8月20日(木)・8月27日(木)
西清川	9月3日(木)・9月10日(木)
金田	9月18日(金)・9月25日(金)
富来田	10月6日(火)・10月13日(火)

## フレイル予防講座

フレイル予防について栄養士・歯科衛生士・保健師と一緒に学びませんか？

日時：5月27日(水) 午前10時~11時30分

申込：5月1日~5月20日までに電話・FAXで高齢者福祉課までご連絡ください。

内容：① 栄養・口腔に関するフレイル予防講座  
② きさらづ筋力アップ体操の紹介

## お問い合わせ

木更津市高齢者福祉課  
地域包括ケア係

電話：0438-23-2630

FAX：0438-25-1213

Eメール：[kourei@city.kisarazu.lg.jp](mailto:kourei@city.kisarazu.lg.jp)