



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-



事業の詳細はこちら

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	7日(日)・21日(日)・28日(日)
西清川	14日(日)・28日(日)
鎌足	21日(日)
桜井	7日(日)・19日(金)
富岡	2日(火)・16日(火)
波岡	2日・9日・16日・23日(全て火)
岩根西	4日(木)・18日(木)
文京	5日(金)・19日(金)・26日(金)
中郷	12日(金)・26日(金)
八幡台	5日(金)・12日(金)

会場	午後の部 (13時30分~15時)
畑沢	14日(日)
東清	14日(日)・21日(日)・28日(日)
富来田	4日(木)・11日(木)・25日(木)
中央	5日(金)・12日(金)・19日(金)
岩根	7日(日)・21日(日)
清見台	11日(木)・25日(木)
金田	16日(火)・23日(火)
老人福祉センター	13日(土)・27日(土) ※13時~14時30分

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: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)

家族介護教室

介護負担の軽減や介護技術向上を目的に、市内在住の介護者や関心のある方を対象に教室を開催します。

<第1回>

内容:正しい介護にとらわれていませんか?

日時:6月21日(日)10時30分~正午

場所:踊り場かなちゃん(請西806-3)

電話:0438-42-1960

参加者募集(訪問型サービス・活動C事業)

最近食が細くなってきた、糖尿病や高血圧などがあって食生活に心配がある方におススメです。栄養士や保健師がご自宅に訪問し、アドバイスします。詳細は担当の地域包括支援センターまでお問い合わせください。

対象:要支援1・2、予防サービスが必要と判断された方

コラム

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

毎年これに合わせて啓発標語が発表されますが、令和8年度の標語は

「歯みがきは 体を守る 最前線」なのだそうです。

お口の中をきれいにすることは免疫力アップにもつながります。

この機会に歯科医院で専門的な口腔ケアを受けてみてはいかがでしょうか。

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