



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	5日（日）・19日（日）・26日（日）
西清川	12日（日）・26日（日）
鎌足	19日（日）
桜井	5日（日）・17日（金）
富岡	7日（火）・21日（火）
波岡	7日（火）・14日（火）・28日（火）
岩根西	2日（木）・16日（木）
文京	3日（金）・17日（金）・24日（金）
中郷	10日（金）・24日（金）
八幡台	3日（金）・10日（金）

会場	午後の部（13時30分～15時）
畑沢	12日（日）
東清	5日（日）・12日（日）・19日（日）
富来田	2日（木）・9日（木）・23日（木）
中央	3日（金）・17日（金）
岩根	5日（日）・19日（日）
清見台	9日（木）・23日（木）
金田	21日（火）・28日（火）
老人福祉センター	4日（土）・11日（土）・25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～11時30分）
桜井	7月15日（水）・7月22日（水）

第2回 家族介護教室

介護負担の軽減等を目的に、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。

内容：「痛みを予防する」体の作り方

・正しい歩き方、関節を守る運動方法等

日時：7月29日（水）13時～14時30分

場所：畑沢地域交流センター（畑沢1053-12）

電話：シニアフィットネス^{すけ}介さん
0439-29-7156

市民公開講座「認知症って防げるの？」

生活の中で取り入れやすい予防の考え方や工夫を作業療法士から学びます。

日時：7月16日（木）13時30分～15時

場所：市民総合福祉会館 第1・2研修室

申込：電話・ファクスで高齢者福祉課へ申込み

コラム

土用は季節の変わり目を指します。夏の土用には「う」のつく食べ物を食べると縁起がいいとされています。中でもうなぎはたんぱく質や疲労回復に効果があるビタミンB群、粘膜の保護をするビタミンA、鉄や亜鉛などのミネラルも豊富で夏バテ予防にぴったりです。

夏の行事食を楽しみながら栄養をしっかり摂っていきましょう！

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