



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	2日（日）・9日（日）・23日（日）
西清川	9日（日）・23日（日）
鎌足	16日（日）
桜井	2日（日）・21日（金）
富岡	4日（火）・18日（火）
波岡	10日（月）・18日（火）・25日（火）
岩根西	6日（木）・20日（木）
文京	7日（金）・21日（金）
中郷	28日（金）
八幡台	7日（金）

会場	午後の部（13時30分～15時）
畑沢	16日（日）
東清	9日（日）・23日（日）
富来田	6日（木）・20日（木）
中央	7日（金）・21日（金）
岩根	2日（日）・16日（日）
清見台	6日（木）・27日（木）
金田	18日（火）・25日（火）
老人福祉センター	8日（土）・22日（土） ※13時～14時30分



コラム

高温多湿の時期は細菌が増えやすいため食中毒のリスクが高まります。

衛生管理を徹底し食中毒にご注意ください。

- ★食中毒予防の三原則
- ・細菌を食べ物に「つけない」
 - ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」
 - ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

認知症とフレイル予防講座

「認知症とフレイル予防」について、管理栄養士・歯科衛生士・保健師と一緒に学びませんか？

日時：8月26日（水）10時～11時30分

申込：電話・申込フォーム（8月1日～）

内容：① 認知症とフレイル予防講座

② きさらづ筋力アップ体操



映画「オレンジ・ランプ」上映会

若年性認知症とともに生きる一人の男性の実話をもとにした映画「オレンジ・ランプ」の上映会を開催します。認知症に関心のある方はもちろん、これまで関わりのなかった方も、ぜひお気軽にご参加ください。

日時：9月13日（日）13時30分～15時30分

場所：市民総合福祉会館 市民ホール（潮見2-9）

対象：市内在住の方

申込：電話・申込フォーム等（8月1日～）



きさらづオレンジフェスタ2026 参加者募集

認知症に対する偏見を取り払い、理解を深めるために世界中で行われている「認知症メモリーウォーク」（イオンモール木更津館内を歩きます）の参加者を募集します！

グッズの配布や、認知症カフェフェスティバルも開催するので、ご家族、ご友人と一緒に参加してみませんか？

日時：9月27日（日）11時～

場所：イオンモール木更津2階

申込：電話・FAX（8月1日～）



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