10月

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	４日（日）・１１日（日）
西清川	１１日（日）・１８日（日）
鎌足	１８日（日）
桜井	４日（日）・１６日（金）
富岡	６日（火）・２０日（火）
波岡	６日・１３日・２０日・２７日(火)
岩根西	１日（木）・１５日（木）
文京	２日（金）・１６日（金）
中郷	９日（金）・３０日（金）
八幡台	２日（金）・　９日（金）

会場	午後の部（13時30分～15時）
畑沢	１１日（日）・１８日（日）
東清	１１日（日）・２５日（日）
富来田	１日(木)・８日(木)・２２日(木)
中央	２日(金)・９日(金)・１６日(金)
岩根	４日（日）・１８日（日）
清見台	８日（木）・２２日（木）
金田	２０日（火）・２７日（火）
老人福祉センター	１０日（土）・２４日（土） ※13時～14時30分

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。

①内容：「認知症とともに暮らすということ～家族が今日からできる関わり方～」

日時：１０月１７日（土）１５時～１６時

場所：金田地域交流センター（金田東６－１１－１）

申込：介護老人保健施設メディケアーさざなみ

０４３８－４０－１６０５

②内容：「使ってみよう」「聴いてみよう」福祉用具と補聴器の体験講座

日時：１０月２７日（火）１３時～１５時

場所：長須賀保育園旧園舎（長須賀１３０９）

申込：グリーンパレス介護支援事業所

０４３８－２５－２９００

おたがいさまの地域づくり講演会

誰もが住み慣れた地域でその人らしく生き続けるための講演会を開催します。

日時：１１月１日（日）１０時～１１時３０分

場所：木更津市民会館中ホール（貝渕２－１３－４０）

講演：『地域でその人らしく生き続けるために～「最期を決める話」ではなく、「自分らしく生きるための話」～』

講師：君津市国保小櫃診療所　管理者　望月　崇紘　医師

申込：高齢者福祉課に電話または申込フォーム⇒

コラム

秋は「食欲の秋」といわれるように、おいしい食材が豊富な季節です。旬の食材はおいしさだけでなく、栄養も豊富！夏の疲れ解消や冬への免疫力向上に最適な食材がたくさんあります。

良質なたんぱく質や脂質が豊富なサンマや鮭、免疫力を高めるきのこ類、食物繊維やビタミンCが豊富なサツマイモ。

食欲がない方も、つい食べすぎてしまう方も、上手にコントロールしながら秋の味覚を楽しみましょう。



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