

9 知っていますか？「フレイル～高齢者の虚弱」 問 地域包括支援センター ☎ 32 - 3045

フレイルという言葉をご存知ですか。フレイルとは、高齢者の「虚弱」を意味する言葉で、年齢とともに筋力や認知機能などが低下して、要介護状態に近づくことを言います。高齢期を元気に過ごすためにはフレイルをいかに予防するかが鍵となります。地域包括支援センターでは、要介護状態にならないために、さまざまな介護予防事業を通して元気づくりを応援しています。今年度の日程は下記のとおりです。実施前に広報でお知らせします。

【介護予防・生活支援サービス事業】 ※基本チェックリストで該当した方が参加できる事業です。〈通所型専門的指導事業〉

Table with 5 columns: 内容, 会場, 指導者, 実施予定. Includes 'パワーアップ教室' and '筋力トレーニングマシンを使用'.

【一般介護予防事業】 ※65歳以上であれば基本的に誰でも参加できる事業です。

Table with 5 columns: 内容, 会場, 指導者, 実施予定. Includes 'まめだが教室', 'いきいき運動教室', '脳活教室', 'おいしく噛みんぐ教室'.

※どの事業も利用者の身体状況や既往歴により、事業利用の対象外となる場合があります。

10 象潟地域 胃がん検診日程表 問 象潟保健センター ☎ 43 - 7501

- ◆内容 問診、胃部レントゲン検査 ◆受付時間 午前5時30分～7時
◆対象 今年度40歳以上 ◆料 金 2,000円 (今年度50歳～59歳の方は無料)

Table with 3 columns: 期日, 会場, 対象地区. Lists dates from 5月15日 to 5月28日 and various locations.

11 高齢者等声かけ見守り巡回日程 問 社会福祉協議会 ☎ 32 - 3010 / 子育て長寿支援課 ☎ 32 - 3042

右記の日程で訪問します。75歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。65歳以上の高齢者がいる世帯も希望により訪問します。

Table with 2 columns: 期日, 巡回地域. Lists dates from 5月7日 to 5月16日 and corresponding areas.



学び・趣味・講座

ほんわっカフェ

おしゃべりしたり、生活や子育てに関する情報交換ができるカフェです。
期日 5月10日(金)
時間 午前10時～正午
会場 金浦公民館
問合先 生涯学習課 ☎ 38・2171

笑って元気になる講座

だれでもできる笑いの健康法「笑いヨガ」。心もカラダも元気になりますよ。
期日 5月15日(水)
時間 午後7時～8時30分
会場 仁賀保公民館
講師 伊藤 晴美氏
参加費 100円
持ち物 飲み物、動きやすい服装
定員 20人(定員になり次第締め切り)
申込・問合先 仁賀保公民館 ☎ 37・3121

子育てサークルまんまある「ゆがみ解消！姿勢改善」

産後、体の変化を感じている方、ストレッチポールを使って不調を解消しましょう。

期日 5月16日(木)
時間 午前10時20分～11時30分

伝統食料理教室

あげそばを作りました！
にかほ市の伝統B級グルメ。この教室を機会に挑戦してみませんか。
期日 5月17日(金)
時間 午前9時30分～正午
会場 仁賀保公民館
講師 あげそば全力普及会
参加費 100円
材料代 1,000円
持ち物 エプロン、三角巾
定員 12人(定員になり次第締め切り)
申込・問合先 仁賀保公民館 ☎ 37・3121

3Dプリンター教室(一般向け)

1年間通して学ぶ教室です。自作の3Dモデルを、3Dプリンターするまでを行います。
期日 5月25日(出)(初回)
時間 午前10時～11時30分
※初回はオリエンテーションです。月1回の開催で、次の日程は当日連絡します。
会場 フェライト子ども科学館
対象 高校生以上の方
講師 鈴木 圭一氏、佐藤 大樹氏 (Hollowcube)
参加費 100円/回
定員 10人
申込期限 5月17日(金)
申込・問合先 フェライト子ども科学館 ☎ 32・3150

オレンジカフェ(認知症カフェ)「縁結び」

認知症の方やご家族、地域住民、専門職の誰もが参加でき気軽に集う場です。コーヒ

ふれあい健康教室

健康体操を始めませんか。
日程 ▼象潟体育館：毎月第2木曜日/他の木曜日は自主活動▼仁賀保公民館：毎月第2月曜日/第4月曜日は自主活動
時間 午前10時～11時30分
内容 ストレッチ、リズム体操、スクエアステップ、筋トレ
対象 概ね55歳以上
講師 佐々木もと子氏
参加費 100円/回(自主活動は別料金)
申込・問合先 スポーツ振興課 ☎ 33・8855

まめだが教室

5月下旬から一般介護予防事業「まめだが教室」を開始します。介護が必要な状態にならないよう、トレーニングマシンを使用する教室です。
期日 基本、毎週水曜日
※約3カ月間で全12回コース
時間 午前10時～11時30分(有F2ゾーン)
会場 65歳以上の方
定員 10人(定員になり次第締め切り)
※この教室には送迎がありません。

スポーツ

第24回市民グラウンド・ゴルフ大会(仁賀保地域)の開催
仁賀保グラウンド・ゴルフ協会主催・主管の大会です。
期日 5月12日(日)
時間 午後0時30分～
会場 薫風苑
参加資格 仁賀保地域在住者
参加費 500円/人
申込期限 5月9日(木)
※協会員は連絡員へ、会員以外の方は薫風苑の掲示板に氏名を記入してください。
問合先 仁賀保グラウンド・ゴルフ協会 相庭 ☎ 36・2480 / ☎ 090・4318・8029

市民ソフトテニス教室

未経験の方も大歓迎です。
期間 5月12日～8月25日までの毎週日曜日
時間 午前7時30分～9時
会場 仁賀保テニスコート
参加費 200円/人
申込・問合先 仁賀保公民館 ☎ 37・3121