

参加してみませんか？
★げんきアップさー来る★
～ストレッチで老化防止～

足腰の筋肉をやわらかくして、転倒やつまづきを予防しましょう！

みんなで集まれば体だけでなく、心の元気にもつながります。参加してみませんか？

■対象者 65歳以上の多久市民

げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 5/2・9・16・23 (毎週木曜日)
6/6・13・20
9:30～10:30 (初心者)
10:45～11:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

げんきアップさー来る (きらきらコース)

- 日時 5/10・17・24 (毎週金曜日)
6/7・14・21
13:30～14:30 (初心者)
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

家族介護教室

- 日時 6/15(土) 13:30～14:30
- 場所 社会福祉会館
- テーマ 「知って楽する介護者教室」
- 講師 小柳 伸一郎 先生
(多久市立病院 理学療法士)
- 参加費 無料

高齢者パソコン教室

- 対象者 65歳以上の多久市民
- 内容 ワープロソフトの使い方に興味がある方 (初級～中級)
- 日時 6/24(月)～6/28(金)の5日間
10:00～12:00
- 場所 多久市役所 4階 大会議室東
- 申し込み方法
官製はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、郵送してください。
- 申込先 〒846-8501
(住所の記入は不要)
多久市役所 福祉課 高齢・障害者福祉係
- 申込期間
5/20(月)～5/31(金) (当日消印有効)
- 受講料 500円 (5回分)
テキスト代 別途1,260円必要です。
※パソコンは無料で貸し出します。



5・6月の主な行事

行事に関する問い合わせ

多久市地域包括支援センター ☎75-6033



< 4月からの新メンバー >

保健師の森です。
みなさんの元気のお手伝いをさせてください。

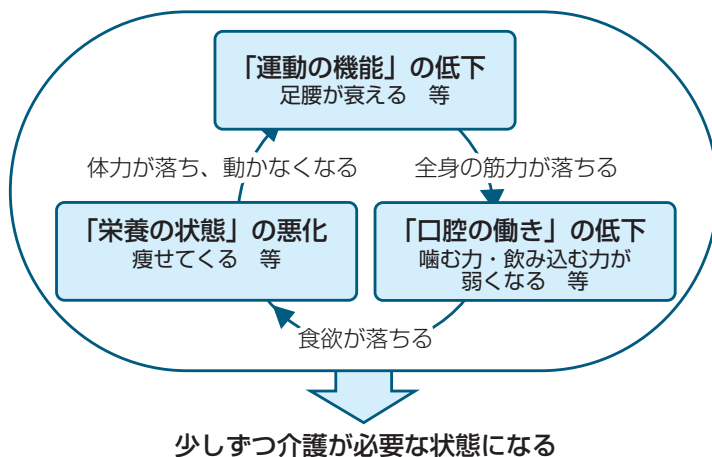


老化のサインにご注意を！

最近「足腰が弱ってきた」、「お茶などでむせることがある」、「食欲がなく、やせてきた」などと感じることはありませんか？

高齢になると「運動の機能」や「口腔の働き」の低下、「栄養の状態」の悪化など、老化のサインが出る方が多くなります。

いつまでも自分らしく、元気でいきいきと暮らしていくためには老化のサインに早めに気づき、悪化しないように毎日の生活に運動を取り入れるなど、日常生活を活発なものにすることが大切です。



■基本チェックリストにご回答ください！

多久市では、65歳以上で、68歳・71歳…と3歳刻みの方に、「基本チェックリスト」を随時郵送しています。

回答いただいた結果、「運動」や「物忘れ予防」、「お口の体操」が必要と思われる方には、在宅介護支援センターのスタッフが直接結果をお渡しし、教室を紹介します。

まずは参加して「元気」を取り戻しましょう！



▲多久いこいの里
在宅介護支援センタースタッフ



▲天寿荘在宅介護支援センタースタッフ

こんな教室があります♪



運動には
お友達を
グループに



もの忘れ予防には
「思い出クイズ」