

## げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 11/1・8・15・22 (毎週木曜日)  
12/6・13・20・27  
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 11/2・9・16  
12/7・14・21・28 (毎週金曜日)  
13:30～14:30 (初心者)  
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

## 知っ得ゼミナール

- 日時・内容 14:00～15:30  
11/9(金) 知って得する  
「イザという時のこと」  
講師 社会福祉協議会職員
- 11/30(金) 知って得する「施設の選び方」  
講師 市丸賢正  
(地域包括支援センター 社会福祉士)
- 参加費 無料
- 場所 多久市役所 4階大会議室東

## 「介護の日」無料相談会

- 11月11日は「介護の日」です。  
介護についての理解と認識を深めていただくため、介護に関する「無料相談会」を開催します。
- 日時 11/12(月) 9:00～18:00
- 場所 ダイレックス三日月店

## 家事・介護チャレンジ講座

- ボランティア活動や高齢者・障がい者福祉の解説や体験、簡単な介護食の作り方など、講義と実習を3日間で開催します。
- 日時 11/13(火)・19(月)・20(火)  
10:00～16:00
- 場所 ほほえみ館 (佐賀市)
- 人数 先着30人 ■参加費 無料
- 問い合わせ・申し込み  
公益社団法人 佐賀県社会福祉士会  
☎36-5833

## 第4回 家族介護教室

- 日時 12/8(土) 13:30～15:00
- 場所 社会福祉会館
- テーマ 「上手な飲み込みで健康生活」
- 講師 緒方和則 (諸隈病院 言語聴覚士)
- 参加費 無料

## 11・12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

☐コモを効率よく改善するためのトレーニング

## “ロコトレ”を始めよう! ⑦

「15分くらい続けて歩けない」ということはありませんか? それはロコモかもしれません。

いつまでも自分の足で歩き、いきいきとした生活を送るために、トレーニングを始めましょう! これから5年後10年後、「やっておいてよかった!」と思えるときが必ずくるはずです。  
※ロコモ…骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のこと。

ステップ  
アップ!  
ロコトレ

歩く力をキープ! ながらトレーニング  
下半身の筋力をつける

## 机作業の合間に足を持ち上げる

パソコンやミシンかけなどの机作業の合間に、座ったまま太ももを持ち上げて、足腰の筋力をきたえます。ずっと座り続けて疲れたとき、立ち上がる前に行うよう、習慣づけるのもおすすめです。

1 背すじを伸ばしてイスに座る。



2 足のつけ根を意識して太ももを持ち上げる。そのまま10秒間保ち、ゆっくりと足を下ろす。左右行う。



◀ お腹に力を入れる

## 「介護の日」記念イベント

### 《記念講演会》

- 第1部 『高齢者の笑顔を支える介護とは』  
～すべての人がヘルプマンになれる地域づくりを目指して～  
講師 漫画家 くさか里樹 (『ヘルプマン!』作者)
- 第2部 『地域における医療・介護の連携について』  
講師 大島伸一 (独立行政法人国立長寿医療研究センター総長)

### 《介護に関する相談会》

介護相談コーナー、介護福祉用具展示等

- 日時 11月11日(日) 13:00～16:30 (開場 12:00)
- 場所 佐賀市文化会館 中ホール
- 参加費 無料
- 問い合わせ

佐賀県介護保険事業連合会 ☎36-9368 / FAX 36-9369  
佐賀中部広域連合 給付課 包括支援係 ☎40-1134 / FAX 40-1165

※当日は駐車場の混雑が予想されます。ご来場の際は、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。