

げんきアップさー来る

【もりもりコース】（毎週木曜日）

■日時 2/5・12・19
3/5・12・19

【初心者】9時30分～10時30分

【経験者】10時45分～11時45分

■場所 スポーツピア（ゆめひろば）

げんきアップさー来る

【きらきらコース】（毎週金曜日）

■日時 2/6・13・20
3/6・13・20

【初心者】13時30分～14時30分

【経験者】14時45分～15時45分

■場所 スポーツピア（ゆめひろば）

わっか脳クラブ

物忘れ予防等、脳の元気を保つ取り組みに興味がある人でゲーム機を使って頭のトレーニングに挑戦してみませんか？

簡単な計算や漢字問題等の自宅での宿題プリントにも取り組んでみませんか？楽しくできますよ！

- 対象者 65歳以上の多久市民
- 開催日 火曜日13時30分～14時30分
木曜日10時～11時
（概ね1回/週、1時間）
- 場所 多久市役所または
中央公民館研修室（※）
※詳細はお問い合わせください。
- 参加費 無料
- 送迎 なし
- 問い合わせ
多久市地域包括支援センター
☎75-6033

2・3月の主な行事

お風呂での事故に気をつけて！！

お風呂は体の清潔を保つだけでなく身や心のリラックスにも役立ちます。

しかし、高齢になると入浴は危険を伴うことがあります。特に冬場は要注意！

急激な温度変化による血圧変動が心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすおそれがあります。

しっかり対策を行い快適なバスタイムを楽しみましょう。

◎温度差に注意！

冬場は、入浴前に浴室や脱衣所を温めておき、浴室との温度差を調節しましょう。

◎低温浴のすすめ

41℃以下がおすすめ。高温浴は血圧の急上昇を招きます。



◎長湯は禁物

長湯で大量の汗をかくと、血液中の水分が不足して血管が詰まりやすくなります。

◎半身浴で

首までつかるとより心臓への負担を減らせます。タオルを羽織るなど上半身の保温にも注意しましょう。

◎水分補給を

高齢になるとノドの渇きを感じにくくなるので、入浴前後に意識して水分補給を忘れずに。

浴室はすべりやすいという危険も！

滑り止めのマットをひいたり、手すりを設置したりしましょう。滑りにくい椅子を使用する、小まめな清掃など、環境面にも気を配り、安全で快適な入浴をこころがけましょう。



『住み慣れた地域で、自分らしい最期を迎えるために』

- 日時 2月7日(土) 開場13時
13時30分から16時30分
- 場所 多久市中央公民館大ホール
- 参加費 無料

■内容

- 基調講演
「在宅医療を知ろう！活用しよう！
～地域で自分らしく生きるために～」
- パネルディスカッション

