



垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



みんなで楽しく貯筋トレーニング (定員 1 コマ15人)

とき	ところ
6月13日(金)	栗原地区まちづくりセンター
6月23日(月)	①9:30 ~10:30 府中地区まちづくりセンター
6月26日(木)	②10:40 ~11:40 東地区まちづくりセンター
6月27日(金)	表佐地区まちづくりセンター
6月19日(木)	①13:00 ~14:00 岩手地区まちづくりセンター
7月2日(水)	②14:10 ~15:10 ワイワイプラザ垂井(垂井地区)
7月7日(月)	宮代地区まちづくりセンター

ポールウォーキング教室



2本のポールを使って歩き、全身の筋肉をバランス良く動かします。

通常のウォーキングよりエネルギー消費量が20%UP

とき	ところ
6月4日(水)	表佐地区まちづくりセンター
6月7日(土)	9:30~11:00 府中地区まちづくりセンター
6月14日(土)	東地区まちづくりセンター

▶対象/町内在住の65歳以上

▶参加費/無料

申・問 NP0法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

※申込みは随時受け付けています。

健康フェスタ開催



健康づくりに関わる楽しい体験会や相談ブースを用意して来場をお待ちしております。

内容

体力測定会、シニアはつらつ教室体験会、栄養指導、ポールウォーキング体験会 など

▶とき/6月21日(土) 午前10時~午後3時

▶ところ/ワイワイプラザ垂井

▶対象/65歳以上の人

申・問 NP0法人Let'sたるい(事業受託業者) ☎22-0139

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

▶とき/6月25日(水) 午前9時30分~11時30分

▶ところ/いぶき苑別館 花ホール

▶定員/25人(先着順)

▶参加費/200円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211

認知症カフェ なごみ

認知症の人、その家族、そして地域の人たちがいつでも相談でき、自分たちの思いを伝えられる時間を過ごしませんか。どなたでも参加できます。

▶とき/6月10日(火) 午前10時~11時

▶内容/講師 看護師 健康と認知症の関係性について

▶ところ/優・悠・邑 和 研修室

▶定員/15人

▶参加費/100円

申・問 盲養護老人ホーム 優・悠・邑 和 ☎22-3780

介護予防の大切さ 脳と心の健康

いつまでも健康に過ごすためには、バランスのとれた3食の食事、散歩などの適度な運動、趣味などの生きがい活動や人と社会とのつながりを持つ社会参加などが大切です。さらにプラスして、脳と心の安定も介護予防には重要です。

みなさんの脳と心の健康へ繋がるエッセイを垂井町出身の田中昌司さんが中日新聞朝刊「脳と心のサロン」(介護・シニアのページ)にて連載されています。ぜひご一読ください。

(エッセイは4月4日から9月までの半年間、隔週金曜日に連載。反響により、半年ごとに期間延長の予定)

たなかしょうじ
田中昌司さん
(垂井町出身)
脳科学者
上智大学名誉教授

私自身も自分事として「脳と心の健康」を心掛けています。今回ご紹介いただいた連載記事へのご感想などもお寄せください。お役に立てれば幸いです。