



一般介護予防教室 「あんなか男塾」

男性限定で、筋力トレーニングとフレイル予防体操を行う教室を行います。定期的に運動したい男性を募集します。いつまでも若々しく力強い体を手に入れましょう。

初回と最終日には、普段できない筋肉量などの測定もしますので、ぜひご参加ください。また、介護予防サポーターで、教室の受付や会場準備・後片付けにご協力いただける人も、若干名募集します。ご協力いただける人は、困高齢者支援課地域包括支援センターまで連絡してください。

期 日	時 間	内 容
①10月 3日(木)	午後1時30分～3時30分	体力測定・体操など
②10月17日(木)	午後1時30分～3時	体操・筋トレ
③11月 1日(金)	午後1時30分～3時	体操・筋トレ
④11月15日(金)	午後1時30分～3時	体操・筋トレ
⑤11月29日(金)	午後1時30分～3時	体操・筋トレ
⑥12月13日(金)	午後1時30分～3時30分	体力測定・体操など

場 安中しんくみスポーツセンター
2階体操室

講師

①②群馬医療福祉大学 村山明彦
准教授

③④運動指導士 須賀憲子先生

⑤群馬医療福祉大学 柴ひとみ教
授

⑥榛名荘病院理学療法士 原田亮
先生

対 65歳～74歳程度の男性市民
(全日参加できる人優先)

¥無料 定15人

持 タオル(手ぬぐいサイズ)、飲み
物、体育館シューズか上履き用の
靴(動きやすい服装で参加してく
ださい)

申込開始 9月9日(月)午前9時～

申・問 困高齢者支援課地域包括支
援センター(☎内線1193)



9月は「群馬県自殺予防月間」です

群馬県では、毎年350人前後の尊い命が自殺により失われています。

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、社会全体で取り組むべき問題です。あなたの身近に悩みを抱えている人はいませんか？身近な人の変化に気づいたら、「どうしたの？」と、声をかけ、話に耳を傾けてください。また、悩みを抱えているあなた、つらい気持、苦しい気持、あなたが話したいこと、聞かせてください。

窓口	相談先	開設日時(祝日、年末年始除く)
困福祉課・健康づくり課 ☎住民福祉課	☎内線1154・1174・2154	月曜～金曜(祝日年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分
安中保健福祉事務所	☎381-0345	月曜～金曜(祝日年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分
群馬県こころの 健康センター	☎027-263-1156	月曜～金曜(祝日年末年始除く) 午前9時～午後5時
こころの健康相談 統一ダイヤル	☎0570-064-556	月曜～金曜 午後6時30分～ 10時30分(受付は午後10時まで)
#いのちSOS (NPO法人・自殺対策支援 センターライフリンク)	☎0120-061-338 (フリーダイヤル)	24時間対応
よりそいホットライン (一社・社会的包摂 サポートセンター)	☎0120-279-338 (フリーダイヤル)	24時間対応
こころのオンライン相談 @ぐんま(群馬県)	LINE_ID [@gunma_soudan]	毎日(土日祝日、年末年始含む) 午後7時～午前0時 (受付は午後11時30分まで)