

100歳おめでとうございます

木戸一男さん(松井田町新堀)が、100歳を迎えられました。
おめでとうございます。



フレイル予防教室

「フレイル」とは、高齢者が健康と要介護状態の間にある「虚弱状態」をさし、介護が必要となる原因の上位を占める「転倒」・「認知症」と関係が深いと言われてい

ます。
「フレイル」は、これからの介護予防に必要なキーワードです。体力や筋肉量の測定、体操、健康講話などを通じて「フレイル」を一緒に学びましょう。全日程で体操をするので、当日は動きやすい服装で参加してください。

また、介護予防サポーターで、

期 日	内 容	講 師
10月28日(月)	体力・筋肉量測定・体操など	理学療法士
11月11日(月)	栄養の話・体操	管理栄養士・運動指導士
12月23日(月)	歯科の話・体操	歯科衛生士・保健師
1月20日(月)	体操	運動指導士
2月 3日(月)	体操	運動指導士
3月 3日(月)	体力・筋肉量測定・体操など	理学療法士

教室の受付や会場準備・後片付けに協力していただける人も、若干名募集します。ご協力いただける人は、右記までご連絡ください。

時 午後1時30分～3時(初回、最終回は3時30分まで)

場 あんなかスマイルパーク多目的室

対 65歳以上の市民で、全日参加できる人優先

料 無料 **定** 15人

持 飲み物、タオル(手ぬぐいサイズ)、筆記用具、上履き
申込開始 10月8日(火)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)

フレイル予防 音楽療法講座

なぜ音楽がフレイル、認知症予防に効果的なのか、解説と実践を交えて講義します。みんなで口ずさめる懐かしい歌を中心に、簡単な楽器演奏や体操などを取り入れた参加型の講座です。皆さんの参加をお待ちしています。

日 10月31日(木)

時 午前10時～11時45分

場 安中市いきいき長寿センター(老人福祉センター)・大広間
講師 認定音楽療法士 小西美奈子先生、大塚製菓(株)

対 65歳以上の市民 **定** 20人

料 無料 **持** 飲み物

申込開始 10月9日(水)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)

「認知症マフ」を 一緒に作りませんか in 認知症合同カフェ

今回は「ささえあいカフェ smile a smile(認知症カフェ)」の岩井代表が普及活動に取り組む「認知症マフ」を、「あんなかオレンジカフェ」と合同で作ります。

「認知症マフ」は、認知症特有の症状で手元に不安を感じる人が、触れたり手を通すことで落ち着けるよう、さまざまな飾りを縫い付けたニット小物で、海外の病院や高齢者施設でも使われています。

当日は、認知症や介護に関する個別の相談にも対応します。ぜひ、お気軽にご参加ください。

日 10月31日(木)

時 午後2時～3時30分

内 認知症マフの作成、個別相談会



場 あんなかスマイルパーク

料 無料

対 市内在住・在勤で、認知症当事者、認知症や認知症マフに興味がある人

定 15人(要事前申込み)

持 7号かぎ針(貸出有)

他 使用したい毛糸がある人は持参してください。飾り付けのみでもできます。

申・問 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)