

後閑公民館だより

TEL385-4835/Fax381-8986

令和 8 年 7 月号



梅雨明けの知らせとともに、夏の光がいつそうまぶしく感じられる季節となりました。日中は強い日差しが照りつけ、夕方になっても、むっとするような暑さが残る日が続いています。公民館のまわりでも蝉の声がにぎやかになり、風に揺れる木々の葉にも、夏らしい力強さを感じられます。夏草の匂いや、木陰をわたる風、夕立のあとのすずしさなど、身のまわりの小さな変化に目を向けると、夏ならではの季節を感じることができます。

7月11日から20日までの夏の県民交通安全運動期間中には、安全安心まちづくりネットワーク委員の方々がバス停で子どもたちの見守りをしてくださいました。暑い中での活動、ありがとうございました。また、子どもたちにとって待ちに待った夏休みも始まり、地域のあちらこちらで、夏ならではのにぎわいを感じられるころとなりました。プールや海へ出かけるご家族、帰省の準備を進める方、夏祭りや盆踊りを楽しみにしている方など、それぞれに夏の予定を立てていることと思います。皆さまにとって、楽しい夏の思い出がたくさんできますよう願っております。

その一方で、暑さが厳しくなるこの時期は、熱中症や食中毒にも気をつけたいものです。こまめに水分をとり、休憩をしながら、無理のないように過ごしましょう。暑い日には、クールシェアスポットの後閑公民館へ、ぜひお越しください。本を読んだり、地域の方とお話をしたりしながら、涼しい時間をお過ごしいただければと思います。皆さまのお越しをお待ちしています。

ふれあい学級のお知らせ

人生 100 年時代！くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

※ごかんサロン共催

睡眠の正しい知識を「知る」「実践する」「実感する」の3つのステップによる良い睡眠をとるためのポイントについて、クイズや生活習慣の振り返りを交えてお話いただきます。

希望者には講座終了後、血管年齢測定・ベジチェックを行います。

【日程】9月11日(金)13:30~15:30

【場所】後閑公民館 1階講義室

【講師】明治安田生命 良田顕治さん

申し込みは、8月3日(月)8時半~

※後閑公民館 TEL ☎ (385-4835) または窓口へ。

※後閑地区の方が優先となります。

フレイル予防で



健康寿命 UP↑ 教室

☆元気な足腰を保つための身体づくり☆

『フレイル』ってなに？

健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。



ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。しかし、運動不足・栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することができます。

一緒に「フレイル」予防に取り組んで、いつまでも自分の足で歩き続けられる身体をつくり、「健康長寿」を目指しましょう！

1 日目は体組成計を使った筋肉量測定や握力測定を行い、講師より結果説明があります。ぜひご参加ください！

対象者 安中市民の方

※ 少し膝や腰の痛い方でも無理をせず
ご参加いただけます。

会 場 後閑公民館

(安中市中後閑1441-5)

日 時 ① 9 月 3 日 (木) 13:00 ~ 15:00

② 9 月 17 日 (木) 13:30 ~ 15:00

※ 開始時間が違いますので、ご注意ください

内 容 フレイル対策、骨粗鬆症対策、筋トレ、筋肉量などの測定

講 師 健康運動指導士 渋川 貴子 先生

持ち物 タオル(薄手で長さ80cm以上)、上履き、飲み物、筆記用具、
ヨガマット(2日目のみ)、

前回の体組成計の測定結果(ある人のみ)

※ 動きやすい服装でお越しください。

人 数 先着 15名

受付開始 8 月 5 日 (水) 9:00~

※申し込みは本人もしくは家族からの連絡に限ります。



<申し込み・問合せ>

高齢者支援課 地域包括支援センター

電話 027-382-1111(内線 1714)