



## 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、介護が必要になる原因の上位を占める「転倒」・「認知症」と関係が深いといわれます。

「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・筋力測定や体操、健康講話などを通じて「フレイル」について一緒に学びましょう。全日程で体操をしますので、当日は動きやすい服装でお越しください。

介護予防サポーターの人で、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、若干名募集しています。ご協力いただける人は、右記まで連絡してください。

※当日は自宅での体温測定を行い、発熱などの症状

がある場合は参加を控えてください

**日**10月10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)

**時**各日とも午後1時30分～3時

**場** 2階大会議室

**講師** 理学療法士、運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士

**対**65歳以上の人(4日間参加できる人を優先)

**料**無料

**持**飲み物、タオル、筆記用具

**定**15人

**応**9月12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)

## イベント・スポーツ

event・sports



### 第31回まついだ夢伝大会参加者募集

夢伝大会は、障がいのない人もある人も、一緒に参加できる大会です。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

**日**10月29日(日)

**時**受付：午前8時～ 開会式：午前9時～

**場** 2階大会議室

**種目** ウォーク・車椅子・マラソン(ジョギング)

**コース** 2階～COSMOS前～西松井田駅前をとる  
周回コース

**定**150人

※伴走ボランティアの提供はありませんので、必要な人はご自身で手配をしてください

**料**1,000円(当日集金)

**申**所定の申込用紙に必要事項を記入し、9月29日(金)までに事務局窓口または郵便でお申込みくだ

さい。

※申込用紙は困福祉課、2階住民福祉課にあります

**問**まついだ夢伝大会実行委員会事務局

(2階住民福祉課内)

(☎393-7070/FAX 393-1093)



### 剣道体験会参加者募集

群馬県剣道連盟安中碓氷支部が開催する体験会です。令和5年度1回目の開催で、初心者の方も歓迎です。

2部制で行うのでご都合に合わせて参加してください。剣道体験の一時を楽しんでいただければと思います。

**日**10月8日(日)

**時**1部 午後1時30分～  
午後2時30分

2部 午後3時～4時

**場**松井田体育館

**申**事務局まで電話で事前申込み

**対**園児(年長)および小学生

**料**無料

**問**事務局 前村

(☎090-4070-3848)

