

**健康 health** いきいき元気塾を開催します！

☎健康福祉課(☎内線123・124)

**町**では、高齢者がいきいきと元気に暮らせるように、町内の各地区を巡回して「いきいき元気塾」(全8回)を開催します。申し込みは不要ですので、ぜひご参加ください。

- ▶**時間**  
午後1時30分～3時
- ▶**対象**  
対象地区在住の65歳以上の方
- ▶**持参するもの**  
飲み物、タオル、体操できる服装、筆記用具、室内用運動靴(折原・桜沢地区)  
※第7回は普段使用している歯ブラシ等、手鏡、ティッシュ
- ▶**内容**  
専門スタッフによる健康体操  
※第7回は口腔ケア講義
- ▶**費用**  
無料

■日程等

	西部地区	鉢形地区	折原地区	桜沢地区
第1回	4月16日(火)	5月 8日(水)	5月 9日(木)	5月17日(金)
第2回	5月 7日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	6月 7日(金)
第3回	5月21日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月21日(金)
第4回	6月 4日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	7月 5日(金)
第5回	6月18日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月19日(金)
第6回	7月 2日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	8月 2日(金)
第7回	7月16日(火)	8月28日(水)	8月 8日(木)	8月30日(金)
第8回	8月 6日(火)	9月11日(水)	8月22日(木)	9月 6日(金)
場所	西部コミュニティセンター	鉢形財産区会館	カタクリ体育センター	桜沢コミュニティセンター

※お住まいの地区で参加できない場合は、ほかの地区で参加できます。  
ただし、複数の地区には参加できません。  
※市街地・用土・男衾地区は10月以降に実施します。



**地域で始めませんか？ 寄居いきいき百歳体操**

**誰**もがいつまでも元気でいきいきと暮らしていくためには、健康増進や介護予防等に取り組むことが大切です。町では、新たな介護予防事業として、地域で行う「いきいき百歳体操」を支援しています。地域の高齢者の皆さんが主体となって活動しており、現在、老人クラブ等の5団体で行われています。  
皆さんの地域でも新たに「いきいき百歳体操」を始めてみませんか？ 支援を希望する団体は、健康福祉課へお問い合わせください。また、いきいき百歳体操の活動を支援する介護予防サポーターの養成講座を開催しますので、ぜひご参加ください。

☎健康福祉課(☎581・2121内線123・124)

いきいき百歳体操って？

準備運動、おもりを使う筋力運動、整理体操の3つで構成され、日常生活でよく使う腕や足などの筋肉を鍛える体操です。ほとんどが椅子に座った状態で行う動作で、無理なく気軽に活動できます。活動は地域の皆さんが主体で行っており、いきいき百歳体操を学んだ介護予防サポーターが支援しています。  
それぞれの地元＝通いやすい場所で行われていることも、皆さんが継続して参加できる要因になっています。



**お知らせ info** お出かけください！ オレンジカフェ

**オ**レンジカフェ(認知症カフェ)は、認知症の方やそのご家族をはじめ、認知症に関心がある方など、どなたでも集まれる「集いの場」です。お茶を楽しみながら体操や趣味の活動をしたり、認知症や介護についての情報交換をしたりと、気軽にご参加いただけます。  
「サニーヒルdeカフェ」も加わり、現在4カ所で開催しています。ぜひお立ち寄りください。

カフェ名称	開催日	場所
①サニーヒルdeカフェ <b>NEW</b>	毎月第1水曜日	サニーヒル鉢形(鉢形1279-1)
②よりあい・さくらカフェ	偶数月第2日曜日	介護老人保健施設やまざくら(末野2109)
③お城deカフェ	毎月第3木曜日	鉢形城歴史館講座室(鉢形2496-2)
④スマイルカフェ	奇数月第2日曜日	グリーンビレッジ大里(用土2451-2)

- ▶**費用**／1人100円
- ▶**申し込み**／不要

- ☎①グループホームあかつき(☎581・4761)
- ☎②介護老人保健施設やまざくら(☎580・0888)
- ☎③大里広域地域包括支援センター寄居町社会福祉協議会(☎581・8548)
- ☎④特別養護老人ホーム花ぞの(☎584・7187)

4月の  
カフェ日程 ☕

①サニーヒルdeカフェ

▶日時  
**4月 3日**(水)  
午後2時～3時30分

②よりあい・さくらカフェ

▶日時  
**4月 14日**(日)  
午前10時～正午

③お城deカフェ

▶日時  
**4月 18日**(木)  
午後1時30分～3時30分

参加者の  
声

「みんなと顔を合わせて交流できるので楽しい」「仲間と一緒に続けられる」「地域の仲間と交流の機会が増えた」「生活に張り合いが出た」

町では皆さんの活動を支援します！

▶支援内容

- ①いきいき百歳体操の紹介、説明
- ②体力測定の実施、専門スタッフによる体操の助言(計5回)
- ③おもりの無料貸出(3カ月程度)
- ④体操DVDの無料配布
- ⑤いきいき百歳体操の知識を習得する講座(介護予防サポーター養成講座)の開催

▶**対象**／おおむね10人以上で、週1回以上いきいき百歳体操を自主運営で活動する団体

※活動するためには、体操を行う場所と体操で使用する椅子の確保が必要です。

介護予防サポーター養成講座を開催します！

- ▶**日時**／5月8日～6月26日の毎週水曜日(全8回)  
午後1時30分～3時30分(受付は1時15分～)
- ▶**場所**／役場7階702会議室(6月19日のみ6階会議室)
- ▶**対象**／町内在住の方
- ▶**定員**／20人
- ▶**持参するもの**／筆記用具、タオル、飲み物、体操ができる服装
- ▶**内容**／理学療法士による運動指導と介護予防に関する講義等
- ▶**費用**／無料
- ▶**その他**／サポーターとして活動するには、6回以上の参加が必要です。
- ▶**申し込み**／4月24日(水)までに、健康福祉課(☎581・2121内線123・124)へ。