

## 参加者募集！「有酸素運動で脳もからだもスッキリ教室」

年齢を重ねるにつれ、足腰の筋肉が衰えるように、脳の働きも同じように衰えていきます。趣味もない、友達づきあひもない、運動もないという「ナイナイ尽くしの生活」をしていると、脳の働きが悪くなって老化が早くなり、認知症を発症すると言われています。予防のためには、若いうちから取り組むことが大切です。

この教室では「ウォーキング」に加えて、「コグニサイズ」と「脳トレ」を実施します。「コグニサイズ」とは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。これらの内容を実施して脳の認知機能を刺激する体験教室を開催します。毎日の生活の中で実践できる「認知症予防」を体験してみませんか？

**日時・内容**／「有酸素運動と認知症予防」、「ウォーキング」、「コグニサイズ」、「脳トレ」について学び、体験を通して認知機能を活用するプログラムを予定しています。

期 日	内 容
10月27日(火)	13:30～15:30 オリエンテーション講話「有酸素運動で脳もからだもスッキリ」 ・簡易認知機能チェック、体力測定、血管年齢、身体測定
11月 6日(金)	13:30～14:30 ・ウォーキング ・コグニサイズ ・脳トレ
12月 8日(火)	
1月 8日(金)	
2月 2日(火)	
3月 1日(火)	13:30～15:30 修了式 ・簡易認知機能チェック・体力測定・血管年齢・身体測定
3月22日(火)	

**場所**／保健福祉総合センター(ユウネス)  
**対象**／65歳から75歳までで運動ができる方(全日程参加できる方)  
**定員**／30人(申し込み順)  
**持参するもの**／筆記用具、タオル、飲み物、運動できる服装  
**費用**／無料  
**申し込み・問い合わせ**／10月22日(木)までに保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。



みんな楽しくコグニサイズを行っている様子

実施します！

## 『地域福祉計画』のアンケート調査

町では、『地域福祉計画』の作成に当たり、町民の皆さんの意見をうかがうためアンケート調査を実施します。皆様のご協力をお願いします。町内在住の1800人の方に無作為でアンケート用紙を送付しますので、必要事項を記入のうえ、10月10日(木)までに同封の返信用封筒で返信してください(住所・氏名の記入は不要です)。

なお、健康福祉課窓口でもアンケート用紙を配布していますので、ご意見・ご要望等をお聞かせ下さい。

ご協力いただいたアンケート調査の結果は、地域福祉計画策定のための基礎資料とさせていただきます。

『地域福祉計画』とは？

地域福祉活動の推進に向け、住民主体の意識に基づき、地域が抱えるさまざまな福祉課題を住民の皆さんと考え、互いに協力して課題を解決し、誰もが暮らしやすいまちづくりの実現に向けた指針となるような計画です。

**問い合わせ**／健康福祉課(☎581・2121内線123・124)へ。

実施します！

## 来春就学予定者の健康診断

教育委員会では、平成28年4月に小学校へ入学するお子さんを対象に、各小学校で「就学時健康診断」を実施します。就学予定者には、保護者の方に通知書を郵送しますので、お忘れのないよう受診してください。

就学時健康診断日程表

学校名	実施日	受付時間
寄居小学校	10月19日(月)	13:10～13:25
桜沢小学校	10月23日(金)	13:15～13:25
折原小学校	10月13日(火)	13:10～13:20
鉢形小学校	10月22日(木)	13:15～13:25
男衾小学校	10月15日(木)	13:30～13:45
用土小学校	10月16日(金)	13:00～13:15

**問い合わせ**／教育総務課(☎581・2121内線512)へ。

変更になります！

## 敬老祝金

町では、長寿を祝福するため、敬老祝金を給付します。今年度から、給付対象者と給付額が変更になります。対象となる方は、今年9月1日現在で、引き続き1年以上寄居町に住所を有し、下記に該当する方です。

給付対象者	給付額
満77歳の方 (昭和12年9月3日～昭和13年9月2日生)	10,000円
満88歳の方 (大正15年9月3日～昭和2年9月2日生)	20,000円
満99歳以上の方 (大正5年9月2日以前に生まれた方)	30,000円

給付方法は、金融機関口座への振り込みとなり、給付時期は9月下旬を予定しています。

**問い合わせ**／健康福祉課(☎581・2121内線123・124)へ。

ご参加ください！

## 地区体育祭



地 区	日 時	場 所
市街地	10月12日(月) 9:00～	寄居小学校校庭
西 部	10月 4日(日) 8:30～	寄居小学校校庭
桜 沢	10月18日(日) 8:30～	桜沢小学校校庭
折 原	10月11日(日) 9:00～	寄居運動公園
鉢 形	10月 4日(日) 8:30～	鉢形小学校校庭
男 衾	10月 4日(日) 8:30～	男衾中学校校庭
用 土	10月 4日(日) 8:30～	用土小学校校庭

その他／予備日はありません。

**問い合わせ**／中央公民館(☎581・2662)へ。



## よりのスマイルポイント 対象事業

**対象**／対象地区にお住まいの65歳以上の健康な方  
**内容**／専門スタッフによる健康体操等(1回目と12回目に体力測定を行います)。  
**持参するもの**／室内用運動靴、飲み物、タオル、体操のできる服装  
**費用**／無料  
**申し込み**／不要。なお、途中参加も可能です。  
**その他**／よりのスマイルポイント対象事業です。スマイルポイントカードをお持ちの方は、当日お持ちください。  
**問い合わせ**／地域包括支援センター(☎581・2121内線124)へ。

対象地区	日 時	場 所
男衾地区	第1回目	10月 7日
	第2回目	10月21日
	第3回目	11月 4日
	第4回目	11月18日
	第5回目	12月 2日
	第6回目	12月16日
	第7回目	1月 6日
	第8回目	1月20日
	第9回目	2月 3日
	第10回目	2月17日
	第11回目	3月 2日
	第12回目	3月16日

※他の地区も各地区の会場で実施中です。

町では、地域包括支援センターと共催で、いつまでも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「いきいき元氣塾」(連続12回・すべて水曜日)を開催します。皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

## いきいき元氣塾

開催します！