

65歳以上対象

音楽教室 ～懐メロを歌って楽しく介護予防をはじめましょう～

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096-248-1126

音楽は、口腔機能や心肺機能の強化、認知症の予防など、心と身体に良い影響をもたらします。お口の機能が衰えると、栄養が十分に摂れなくなることにより全身の身体機能の低下が起こりやすくなります。

懐かしい歌を歌ったり、音楽に合わせて身体を動かしたり、楽しく笑い合いながら介護予防をはじめませんか。運動が苦手な人にもおすすめの教室です。



初回と最終回は、体力測定を行ない、自身の心と身体の状態を確認します

- ▶とき 10月16日～12月18日
(毎回木曜日)※計10回
午前10時～11時30分
※初回と最終回は正午まで
- ▶ところ 御代志市民センター 多目的室
- ▶対象 65歳以上の市民
※介護認定がない人、運動制限がない人
- ▶定員 先着30人
※10月1日(水)申込受付開始
- ▶参加費 無料
- ▶持ってくるもの 動きやすい服装、運動靴
(室内用)、タオル、飲み物
- ▶申込方法 電話



▲市ホームページ

65歳以上対象

骨活教室の参加者を募集します ～ずっと自分の脚で歩くために～

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096-248-1126

転倒による骨折は、その後の生活に大きく影響し、要介護状態になる原因の上位疾患です。ずっと自分の脚で歩けるための体操を理学療法士などが伝えます。また、管理栄養士からの栄養講話もあります。

この教室では、椅子を使ってできるような簡単な体操を行ないます。無理のない範囲で体を動かしていきましょう。

こんな人におすすめ

- ・健診で「骨密度が低い」と言われた
- ・骨粗しょう症の薬を内服している人
- ・以前より身長が縮んだ
- ・転倒の不安が大きい人
- ・階段の昇降に不自由を感じる人 など



- ▶とき 10月22日～令和8年1月21日、3月11日
(毎回水曜日) ※計14回
午後1時30分～(1時間30分程度)
- ▶ところ 須屋市民センター 研修室AB
- ▶対象 65歳以上の市民 ※介護認定がない人、運動制限がない人
- ▶定員 先着20人 ※10月1日(水)申込受付開始
- ▶参加費 無料
- ▶持ってくるもの 動きやすい服装、運動靴
(室内用)、タオル、飲み物
- ▶申込方法 電話



▲市ホームページ

参加者の声

- ・教えてもらった体操を毎日していたら体が軽くなって調子がいいです。
- ・自転車を押して移動していたけれど乗れるようになりました。

間違い探し

左・右の絵から7つ違いを探し、答えをはがきか二次元コードから送ってください。解答者の中から8人に、**志来菜彩お買物券500円分**をプレゼント。当選者の発表は発送をもって代えます。

絵 佐藤峰子さん(黒石団地)



締め切り
10月20日(月)
当日消印有効

応募方法

はがきに必要事項を記入して郵送するか、申し込みフォームから応募してください。



10月号の答え

- ① _____ ⑤ _____
- ② _____ ⑥ _____
- ③ _____ ⑦ _____
- ④ _____

※違う箇所に○を付けた絵を貼っても可

住所、氏名、年齢、電話番号、広報こうしへの感想、意見など

8611195

合志市役所企画課
間違い探し係

9月号の答え



65歳以上対象

体力測定会を開催します ～自分の体力年齢をはかってみませんか～

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096-248-1126

普段の生活の中で体力や筋力の低下が気になることはありませんか。まずは、自分の体の状態を知ることから始めてみましょう。結果とともに、ずっと自分の脚で歩くためのおすすめの運動方法をお伝えします。

内容

- ・問診票による心身状態の確認
- ・体成分分析装置による筋肉量や体脂肪量などの測定
- ・体力測定(握力、片足立ち、歩行速度など)
- ・椅子に座ってできる軽運動



- ▶とき 11月7日(金)午後2時～4時
(受付 午後1時30分～)
- ▶ところ 総合センター「ヴィーブル」多目的室A
- ▶対象 65歳以上の市民
※介護認定がない人、運動制限がない人
- ▶定員 先着20人
※10月14日(火)申込受付開始
- ▶参加費 無料
- ▶持ってくるもの 動きやすい服装、運動靴(室内用)、タオル、飲み物
- ▶申込方法 電話



▲市ホームページ