

65歳以上の参加者募集

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 ▲市ホームページ



お口の機能が衰えると、栄養が十分に取れなくな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、音楽に合わせて体を動かしたりすると、口腔機能や心肺機能の強化、認知症の予防などにつながります。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** (毎回木曜日) ※計10回
10月15日～12月17日
午前10時～11時30分(初回と最終回は正午まで)
- ▶**ところ** 栄市民センター「みどり館」 大研修室
- ▶**対象者** 65歳以上の市民(介護認定がない人、運動制限がない人、令和7年度の音楽教室に参加していない人)
- ※本市の他の介護予防教室(本年度開催分)との併用はできません
- ▶**定員** 先着30人
- ▶**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
- ▶**申込開始** 10月1日(木)～

65歳以上の参加者募集

骨活教室 ～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 ▲市ホームページ



高齢者の転倒による骨折は、要介護状態になることも多く、その後の生活に大きく影響します。ずっと自分の脚で歩くために無理なく続けられる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
- ・以前より身長が縮んだ
- ・転倒の不安が大きい
- ・階段の昇降に不自由を感じる など



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。
- ・膝の痛みが減り、日常の動きが楽になりました。

- ▶**とき** (毎回水曜日) ※計14回
10月21日～令和9年1月20日、2月17日
※12月30日(年末)は休み
午後1時30分～(1時間30分程度)
- ▶**ところ** 黒石市民センター 多目的室
- ▶**対象者** 65歳以上の市民(介護認定がない人、運動制限がない人、令和7、8年度の骨活教室に参加していない人)
- ※本市の他の介護予防教室(本年度開催分)との併用はできません
- ▶**定員** 先着20人
- ▶**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
- ▶**申込開始** 10月1日(木)～

見守り実証事業参加者募集

見守り電球を設置してみませんか

●問い合わせ先 高齢者支援課 介護保険班 ☎096-248-1102 ▲説明 ▲申し込みフォーム



家の電球を通信機能付きの『見守り電球』に交換し、点灯・消灯の様子から毎日の生活を見守る実証事業を行ないます。専用の電球に替えるだけで工事は不要です。見守り電球で映像や音声を記録することはありません。

- ▶**実証期間** 12月～令和9年1月末日(年末年始は休み)
- ▶**実証実験内容**
 - ・電球の点灯・消灯から、毎日の生活を見守ります。
 - ・いつもと違うサインがあったときは、AI音声の電話で安否を確認します。
 - ・電話に出られないときは、市地域包括支援センターが緊急連絡先への連絡や訪問確認を行なう場合があります。(原則午前8時30分～午後5時)
 - ・詳しくは説明の二次元コードをご確認ください。
- ▶**対象** 次の条件を全て満たす人
 - ・本市にひとりで住んでいる65歳以上
 - ・緊急連絡先(家族など)の登録ができる
 - ・口金サイズ26mmの電球が設置してある家に住んでいる
- ▶**費用** 無料
- ▶**募集人数**
50人程度 ※応募多数の場合は選考
- ▶**見守り電球の設置方法**
送られてきた専用電球2個をご自身またはご家族で交換
- ▶**申込方法**
申し込みフォーム、または高齢者支援課窓口
- ▶**申込期限**
10月30日(金)
- ※本事業は『令和8年度データ活用事例創出事業』として、熊本県・合志市・株式会社ファーマAIラボが実施します(常時の監視や、緊急時の救命を保証するものではありません)

65歳以上の参加者募集

筋活教室 ～筋肉は何歳からでも鍛えられる～

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096-248-1126 ▲市ホームページ



高齢になっても筋力トレーニングを継続することで、筋肉を鍛えることができますと言われています。運動指導のスタッフと一緒にこなす運動と管理栄養士からの栄養講話もあります。楽しく仲間と汗を流してみませんか。

こんな人におすすめ

- ・これから運動習慣をつけたい
- ・外出の機会が少なくなった
- ・自分の体力を試してみたい
- ・トレーニングマシンなどを使って運動をしたい など



内容

- ・トレーニングマシン(ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動)
- ・スタジオプログラム(体幹トレーニングなど)

- ▶**とき** (毎回火曜日) ※計13回
10月27日～令和9年2月2日
※11月3日(祝日)、12月29日(年末)は休み
午前10時～(1時間程度)
- ▶**ところ** コレカラダ(ルー口合志3階)
※12月1日(火)は西合志図書館 集会室
- ▶**対象者** 65歳以上の市民(介護認定がない人、運動制限がない人、令和7、8年度の筋活教室に参加していない人)
- ※本市の他の介護予防教室(本年度開催分)との併用はできません
- ▶**定員** 先着20人
- ▶**参加費** 1回500円(当日支払い)
- ▶**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 ▶**申込開始** 10月1日(木)～