

# 元気なあの人はもう参加しています！

5分でわかる！

# お達者作戦チェック表

65歳からの



## 元気復活 コース

短期間集中して体まるごと元気に！

### 元気復活お達者教室



最近、転びやすくなったり、立ち上がる時大変になって、出かけるのが減ってしまったような人向きです。3か月間、週2回集中して筋トレしながら食生活も見直したり、脳トレやお口のトレーニングもおこない、元気をアップします。希望者には送迎(定員あり)があります。

## 作戦その1 まずはあなたの心身の状態と生活のふりかえり！

- 1 歩くときふらついて転びやすい
- 2 立ったり座ったりが大変
- 3 みんなと歩いていると遅れるようになった
- 4 トイレが間に合わなくなった
- 5 体重が急に減ってきた
- 6 食欲がない
- 7 口がかわいて飲み込みにくい時がよくある
- 8 外出するのが減った
- 9 友達とあまり会わなくなった
- 10 料理や買い物ができていたのにやらなくなった
- 11 物忘れが気になる
- 12 新聞・本などを読まなくなった
- 13 道や建物の中の場所がわからなくなることがたびたびある。
- 14 毎日楽しいこともなく、充実感もない
- 15 わけもなく疲れる感じがする
- 16 最近笑ってない

## 作戦その2 チェックの数であなたのおすすめコースを選択！



- ほとんどチェックがなくて、これといって心配はない→元気もりもりコースへ
- 1～7にチェックが2個以上ついた→元気復活コースへ
- 8～16にチェックが3個以上ついた→わくわくコースへ

## 元気もりもりコース

筋トレや脳トレをして元気でいたい！

## わくわくコース

短期間集中して認知症予防はつらつ教室

なじみの地域の集まる場

### 介護予防ステーション



近所の仲間で体操や脳トレを行う介護予防ステーションに行けば、楽しさ倍増、元気もりもり間違いなし。詳しくはお問い合わせください。

筋力アップ！

### ぐんぐん教室



いつまでも足腰が丈夫でいられるために、誰でもできる筋トレです。軽い膝痛・腰痛もよくなります。市内13会場のどの会場でも参加できます。

笑ってふれあって認知症予防

### ハピネスクラブ



月2回、半年間同じ仲間で笑って楽しく頭を使って認知症の不安もなくなります。

**お問い合わせや各教室の日程は、裏面をごらんください。**





# 日程表

すべて無料

## はつらつ教室

11月8日(火)～3月28日(火)まで  
毎週火曜日の13時～15時15分です。

★会場: 渋川ほっとプラザ 4階  
★定員: 15名  
★申込み期限: 9月29日(木)  
※全20回

## 元気復活お達者教室

対象地区ごとに、会場と日時が異なります。

※対象地区外の人でも定員に満たなければ参加できます。  
※送迎が必要な人は、申込時にご相談ください。  
※週2回の日程ですが、週1回の参加も大歓迎です！

対象地区	会場	時間	実施期間	申込み期限	定員
渋川地区 *1	渋川ほっとプラザ 4階	10時～11時30分	10月4日(火)～12月16日(金)までの毎週火曜日と金曜日	9月2日(金)	30名
赤城地区	赤城公民館 1階 ホール	13時30分～15時			
豊秋・古巻地区	渋川ほっとプラザ 4階	10時～11時30分	H29年1月6日(金)～3月24日(金)までの毎週火曜日と金曜日	12月6日(火)	
北橋地区	北橋公民館 3階 講堂301	13時30分～15時			

注\*1: 大崎、下郷、東町、新町、下之町、南町、長塚町、本町、寄居町、坂下町、並木町、中之町、上之町、川原町、裏宿、元町、御影、入沢町、上郷、藤ノ木、辰巳町、明保野、軽浜

## 介護予防サポーター大募集!

「地域の高齢者に元気になってもらいたい」「自分自身も元気でいたい」と思っている人、一緒にボランティアをしませんか?

10月6日(木)、13時30分～、市役所本庁舎 大会議室で介護予防サポーター養成研修を開催します。詳しくはお問い合わせください♪ ※申込み期限は9月30日(金)



### 発行・お問い合わせ先

渋川市役所 高齢福祉課 介護予防係 22-2116



## ぐんぐん教室

お申込みは必要ありません。  
直接会場へおでかけください。



渋川ほっとプラザ	9月7日(水)	11月2日(水)	H29年1月25日(水)	3月1日(水)
有馬会館	9月20日(火)	11月15日(火)	H29年1月17日(火)	3月21日(火)
赤城公民館	9月29日(木)	11月24日(木)	H29年1月26日(木)	3月23日(木)
西部公民館	9月5日(月)	11月14日(月)	H29年1月16日(月)	3月13日(月)
子持社会体育館	9月21日(水)	11月16日(水)	H29年1月18日(水)	3月15日(水)
小野上地域福祉センター※1	9月26日(月)	11月28日(月)	H29年1月23日(月)	3月27日(月)
豊秋公民館	10月6日(木)	12月1日(木)	H29年2月2日(木)	
中央公民館	10月3日(月)	12月5日(月)	H29年2月6日(月)	
伊香保公民館	10月7日(金)	12月2日(金)	H29年2月3日(金)	
古巻公民館	10月18日(火)	12月20日(火)	H29年2月21日(火)	
金島ふれあいセンター	10月28日(金)	12月9日(金)	H29年2月24日(金)	
北橋行政センター(市民ギャラリー)	10月25日(火)	12月27日(火)	H29年2月28日(火) ※2	
子持公民館	10月11日(火)	12月13日(火)	H29年2月14日(火)	

★時間: 午前9時30分～11時 (受付は、開始15分前から)

(注※1: 小野上地域福祉センターのみ、午後1時30分～3時)

★持ち物: 飲み物(脱水予防のため)、室内用運動靴(会場により不要)

★動きやすい服装でお越しください。

注※2: 北橋行政センターは確定申告で2月のみ使用できないため、北橋公民館で行います。

## ハピネスクラブ



11月	12月	H29年1月	2月	3月
14日	12日	16日	13日	13日
28日	26日	30日	27日	27日

★時間: 午後2時～3時30分

★会場: 渋川ほっとプラザ2階(和室)

★定員: 20名

★申込み期限: 10月28日(金)

※月曜日(全10回)