

興味の扉をひらく

「運動は少し苦手」という方も、興味のある学びから始めてみませんか。脳の活性化や手先の器用さを高める講座は、日常生活の自立度向上にもつながります。市立公民館や市社会福祉協議会ではさまざまな講座を開催しています。



● 市立公民館講座 ●



市立公民館では季節ごとにさまざまな講座を開催しています。今年度はアートセラピー講座やシニアのための初めてのピアノ講座など全21種類の講座を実施。来年度の講座の申込受付については、4月以降にホームページやお知らせ版に募集記事を掲載しますので、興味がある方はぜひ申込んでください。

申込・問合せ先

市立公民館 TEL 33-3191(毎週月曜日休館)

● 高齢者趣味教養講座 ●



初心者向けの初めての囲碁やオカリナ、健康麻雀といった趣味につながる講座から、太極拳やスクエアステップ体操など体を動かす講座など、市内在住で60歳以上の方を対象にさまざまな講座を開催しています。来年度の講座については4月以降のお知らせ版に募集記事を掲載しますので、ご確認ください。

申込・問合せ先

市社会福祉協議会 TEL 33-0225
(午前9時～午後5時、平日のみ)

栄養・口腔・睡眠の“ベースづくり”

いきいきセカンドライフへ



健康寿命を支えるのは、運動ではありません。市では、生活習慣病予防の食事をテーマとしたヘルシークッキング教室や、管理栄養士・保健師による個別相談を実施しています。

気を付けていますか？健康チェック！

栄養

☑たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品の中から、毎食手のひら1つ分を目安に。具だくさん味噌汁や牛乳・ヨーグルトで補い、筋肉量を維持！

口腔

☑よく噛むことは脳の活性化にもつながります。毎食後の歯みがきと、1日1回の舌清掃で口の中を清潔に。歯科検診も受けましょう。

睡眠

☑昼間に軽く体を動かし、寝る前のスマホは控えめに。就寝前の深呼吸やストレッチで質のよい眠りを。

食事について
学べるといい！



● ヘルシークッキング教室 ●

食生活改善のきっかけづくりを目的とした料理教室です。



〈時期〉9月～12月頃(例年)

〈回数〉全4回(月1回)

※1回のみ参加も可

〈内容〉講話、調理実習、試食

※詳細や申込は、お知らせ版やSNSなどでご案内します。

● 栄養相談 ●

栄養に関する相談(生活習慣病予防、健康診査事後など)、疾病別栄養指導(医師による連絡表が必要)を行っています。

〈場所〉市役所1階相談室

〈日時〉第3月曜日 午前9時～午後3時
※祝日の場合は次週月曜日に変更

〈利用方法〉事前予約制 TEL 32-7890(直通)

〈その他〉個別相談、ご家族付き添い可

つながりが力になる —— 地域サロンとボランティア参加

人と会い、話し、笑うことは、何よりの健康法です。市では「高齢者サロンなごみ」など、気軽に立ち寄れる交流の場を開催しています。健康チェック、ゲーム、季節の行事など、内容はさまざま。初めての方も歓迎です。また、「誰かの役に立ちたい」と感じたら、有償ボランティアやシルバー人材センターでの活動はいかがですか。見守り活動、読み聞かせ、園芸・美化、子育て支援など、経験や得意を生かせる場が必ず見つかります。週1回・月1回など無理のない頻度でOK。役割を持つことは生活のリズムづくりにもつながります。

● 高齢者サロンなごみ ●

65歳以上の方向けの気軽に集まり、楽しく交流をする場です。おしゃべりや体操、脳トレ、歌などなたでも楽しめる内容となっています。詳しくはホームページをご確認ください。

開催日程 毎月第4金曜日 午前10時～午前11時30分

問合せ先 市介護福祉課 TEL 45-6672



● 介護予防サポーター「わかば」 ●

高齢者サロンの運営や介護予防教室の運営補助、研修などを通じて介護予防を支援し、現在20人が活動しています。介護に関する知識が身につくほか、知り合いの輪が広がることも大きなメリット。サロン活動では、自分が楽しむことを大切にしながら、皆が楽しめるレクリエーションになるように工夫しています。興味がある方は、来年度のサポーター養成講座に参加して、活動の魅力を体感してみませんか。



● シルバー人材センター ●



仕事紹介

- 庭木の剪定、伐採、除草作業
 - 屋外軽作業(公園等清掃、野菜収穫など)
 - 屋内軽作業(公共施設管理、工場内清掃、工場内作業など)
 - 襖・障子張り、筆耕、受付業務、一般事務など
- 《シルバー人材センター入会説明会》

「健康維持や生きがいのために働きたい」という意欲ある60歳以上の皆さんの会員登録をお待ちしています。

〈日時〉3月19日(木) 午前10時～正午

※4月からは毎月第2木曜日に開催します。

場所・申込先

(公社)市シルバー人材センター TEL 33-0222

● 市社会福祉協議会 ● 結城市ファミリーサポートセンター事業 有償在宅福祉サービス事業 協力会員募集



仕事紹介

結城市ファミリーサポートセンター・有償在宅福祉サービス事業では、地域で支え合う協力会員を募集しています。

高齢者の方や子育て家庭の日常の「少し手を借りたい」をお手伝いする活動です。家事援助や送迎、子どもの預かりなど、できること・できる時間から無理なく参加できます。

研修やフォローもあり、初めての方も安心です。地域の一員として、あたたかなつながりづくりに参加してみませんか。

申込・問合せ先

市社会福祉協議会 TEL 33-0225