誰でも簡単！ かとうまちかど体操教室

～気の合う仲間と始めませんか？～

加東市では、昨年度から、市内の高齢者を対象に、介護予防を目的とした「かとうまちかど体操教室」を実施しています。この体操教室は、筋力低下の予防や地域の仲間づくりができると好評で、参加されているみなさんからは「階段の昇り降りなど、動作が楽になった」「友達が増えて、日々の生活がさらに楽しくなった」などの声が多数寄せられています。

あなたの地区でも実施してみませんか？

『どんな教室なのか詳しく知りたい』、『自分たちも開催してみたい』、『近くで行われている教室に参加してみたい』など、興味をお持ちの方は、気軽にお問い合わせください。

問い合わせ
福祉部高齢介護課
☎43・0440

まちかど体操教室では どんなことをするの？

- 週に1～2回、自主的に集まって、DVD（ビデオ）を見ながら体操をします。（イスに座って、おもりを使う簡単な体操です）
  ※おもりやDVDは、貸し出しを行います。
- 最初の4回・半年後・1年後には運動指導士・保健師が指導してサポートします。
  ◎教室はそれぞれのグループによる自主運営です。
  ◎体操への参加を希望される場合、近くで開催されている教室に参加するほか、5人以上の希望者を集めて、新たな教室を開催することもできます。

介護予防・生活支援サポーター養成講座受講者募集

地域の高齢者を理解し、応援者となるサポーターを養成する講座です。養成講座を修了した方は「かとう介護ファミリーサポートセンター」の協力会員として、高齢者のお話し相手や簡単な家事援助（生活支援サポーター）、「かとうまちかど体操教室」の支援者（介護予防サポーター）として活動いただけます。

『地域で支え合い、喜びを分かち合うまち』を目指し、自分に何ができるかを一緒に学びましょう。みなさまの受講をお待ちしています。

日　時
7月1日(火)～7月29日(火)
13時30分～16時30分
共通講座(2回)と選択講座(2コース・各3回)があります。

内　容
「地域の活動に学ぼう」、「コミュニケーションを学ぼう」、「かとうまちかど体操教室と楽しいレクリエーション」などの講義と実技

会　場　社福祉センターなど
申し込み　6月27日(金)まで
問い合わせ　福祉部高齢介護課
☎43－0440

介護予防サポーターさん、まちかど体操教室で大活躍

介護予防・生活支援サポーター養成講座を受講された方のうち、介護予防サポーターを希望された方には、スタッフと共に、明るく楽しく体操教室のお手伝いをしていただいています。

6月は『豊かなむらを災害から守る月間』です

兵庫県では、毎年6月を「豊かなむらを災害から守る月間」と定め、市をはじめとした関係機関をあげてパトロールを実施し、日頃から災害に備えるよう呼びかけています。

問い合わせ　地域整備部農村整備課
☎43－0527

第2次加東市男女共同参画プランが完成しました

チャレンジ！　わたしに　みんなに　すみよいまちへ

～男女共同参画からはじまるまちづくり～

加東市では、平成21年度に加東市男女共同参画プランを策定し、まちづくりのあらゆる分野において男女が対等なパートナーとして参画できる社会の実現を目指すという方針のもと、男女共同参画セミナーなどの施策を進めてきました。

このたび、男女共同参画プランの第1次計画期間が平成25年度末に終了したことから、『すべての市民が性別にかかわりなく、あらゆる場に参加・参画できるまちづくり』をさらに進めるため、同プランを見直しました。

また、配偶者等暴力（DV）の防止に向けた啓発や教育を進め、DV被害者の相談から保護・自立までの切れ目のない支援を推進するため、第4章に「加東市配偶者等暴力（DV）対策基本計画」を盛り込みました。

プランの策定にあたっては、市民の視点に立った計画づくりを行うため、各種団体の代表者を含めた男女共同参画プラン策定委員会とDV対策基本計画策定部会を設置し、市民意識調査やパブリックコメント（意見公募）の実施など、市民のみなさまからいただいたご意見を踏まえながら、審議を進めました。

プランの中では、市民のみなさま、事業所のみなさまに取り組んでいただくこと、また、行政が取り組むべきことを、それぞれ明確に、わかりやすく示しています。

このプランは、平成26年度を初年度として、平成30年度を目標年度とする5か年の計画です。

現在、概要版を発行し、地区・自治会を通じて配布するほか、希望される方にお渡ししています。概要版をご希望の方は、教育委員会人権教育課までお問い合わせください。

問い合わせ
●男女共同参画プランに関すること
教育委員会人権教育課
☎43・0544
●第4章・配偶者等暴力(DV)対策基本計画に関すること
福祉部子育て支援課
☎43・0408

スポーツクラブ21　会員募集中！

スポーツクラブ21は、スポーツを通した健康づくりと地域の活性化を目的とする団体で、加東市内では現在4団体が活動しています。各クラブには、加東市内に住所のある方、または加東市内の学校に通学している方、加東市内の事業所に勤務している方なら、どなたでも加入できます。

子どもから高齢者までが一緒に、さまざまな種目のスポーツを楽しめるスポーツクラブ21。あなたも加入して、多世代のふれあいを楽しみながら、さわやかな汗を流されてはいかがですか。

スポーツクラブ21やしろ

活動内容（9教室）
・グラウンドゴルフ・テニス・シャッフルボード
・卓球・健康体操・ウォーキング・よさこい
・スリムアップ体操・ペタンク

スポーツクラブ21ふくだ

活動内容（7教室）
・テニス・ジュニアテニス・バドミントン
・ソフトバレー・健康体操・ゴルフ
・ストレッチ体操

スポーツクラブ21たきの

活動内容（7教室）
・テニス・ジュニアテニス・卓球・バドミントン
・アーチェリー・いきいき体操・エアロ&ヨガ

スポーツクラブ21東条東・東条西

活動内容（6教室）
・グラウンドゴルフ・卓球・バドミントン
・ソフトバレー・ハイキング・よさこい

※どのスポーツクラブにも所属していただけます。
※各スポーツクラブごとに入会金・年会費・保険料が必要です。入会後は、同じスポーツクラブ内であれば、どの教室でも参加できます。

◎各教室の活動場所・時間等については、下記の各クラブ事務局までお問い合わせください。
やしろ事務局　☎42-1945（藤本）　ふくだ事務局　☎42-2938（国井）
たきの事務局　☎48-3231（藤井）　東条東・東条西事務局　☎090-1584-3800（藤原）