

## 成人学習事業 インドヨガ体験教室

インド政府公認の指導資格を持つ講師が、インドヨガをレクチャーします。  
ヨガで姿勢と呼吸を整えることによって、健康になりましょう。

### 会場・日時・定員(各回)

東条公民館 定員 25人	9月8日(日)	13時30分～14時30分
	9月15日(日)	
	9月22日(日)	
	9月29日(日)	
滝野公民館 定員 25人	10月6日(日)	13時30分～14時30分
	10月13日(日)	
	10月20日(日)	
	10月27日(日)	
社公民館 定員 30人	11月10日(日)	13時30分～14時30分
	11月17日(日)	
	11月24日(日)	
	12月1日(日)	

**参加費** 1回 500円  
**主催** 加東市教育委員会  
**講師** アルジュン グブタさん  
**申込書** 市立3公民館  
**申込方法** 持参  
**申込先** 市立3公民館  
**申込期間** 8月25日(日)まで ※先着順



☎教育振興部生涯学習課(滝野公民館)  
担当:神崎秀俊 ☎48-3073

## 認知症予防のための楽しい回想法講座

おしゃべりすることを通して、一人ひとりの懐かしい記憶に働きかける回想法は、認知症予防に繋がります。  
その回想法の基礎知識を学び、体験してみませんか。

	日時	内容	場所
基礎編①	9月2日(月) 13時30分～15時30分	回想法の基礎知識	社福祉センター 2階 レクリエーション室
基礎編②	9月9日(月) 13時30分～15時30分	回想法を体験して感じてみよう	
応用編	9月17日(火) 13時30分～15時30分	楽しい活動のすすめ 実践報告等	

**対象** 市内在住の方 **定員** 40人 **受講料** 無料  
**申込期間** 8月26日(月)まで ※先着順 **申込方法** 窓口、電話

☎健康福祉部高齢介護課(庁舎1階) 担当:山田かほり ☎43-0440



### 文学講座「源氏物語・宇治十帖の世界」を原文で読む

**開催日時** 1日目 9月8日(日) 14時～ 2日目 9月15日(日) 14時～  
**開催場所** 滝野公民館 1階 研修室  
**講師** 賢明女子学院短期大学元教授、文学博士 森本稜さん  
**申込方法** 持参、郵送、電子メール、ファックス  
 ※社公民館、東条公民館は、持参のみの受け付けとなります。  
**申込書** 市立3公民館  
**申込期間** 8月31日(土)まで

☎教育振興部生涯学習課(滝野公民館) 担当:神崎秀俊 ☎48-3073 FAX48-3222  
 〒679-0212 加東市下滝野1369 ✉kominkan-takino@city.kato.lg.jp



## 「かとうまちかど体操教室」に あなたも参加しませんか？

筋力低下による転倒の防止、認知症予防や閉じこもり予防などを目的として、多くの方々に参加いただいている「かとうまちかど体操教室」。令和元年6月時点で、62グループ、約1,340人が、各地区の公民館などで、週1回約60分間のかとうまちかど体操教室に参加されており、「階段の昇り降りが楽になった」、「膝の痛みが少なくなった」などの声をお寄せいただいています。

☎健康福祉部高齢介護課(庁舎1階)  
担当:山田かほり ☎43-0440

### 内容

楽しく勇躍体操・・・加東市応援歌「勇躍かとう」に合わせて体を伸ばすストレッチ体操です。  
生き生き百歳体操・・・歩行や階段の上り下りなどで使う筋肉の増強に効果的な体操です。

### 参加について

開催場所や開催日程については、高齢介護課でお知らせします。参加を検討されている方は、高齢介護課にお問い合わせください。

### 立ち上げについて

仲間と楽しく、かとうまちかど体操の新たな教室を立ち上げませんか。教室の立上り方法や、その後の運営については、高齢介護課がサポートします。立ち上げを検討されている方は、高齢介護課にお問い合わせください。

### 要件

- ☐ 概ね65歳以上である5人以上が、週1回集まることができること
- ☐ 公民館などの開催場所や、体操の実施に必要な物(※)が確保されていること
- ☐ ※体操の実施に必要な物・・・テレビ、DVDプレーヤー、イス

ご存知ですか？

## フレイル

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態のことをいい、「健康な状態」と「介護が必要になる状態」の中間の段階とされています。

筋力の低下などの身体的な衰えだけでなく、認知機能の衰えや、人との繋がりが少なくなり、閉じこもりがちになってしまう社会性の衰えなど、様々な衰えを含みます。

### フレイルチェック

- ☐ この半年くらいの間に体重が減った。
- ☐ 疲れやすく何をしても面倒だ。
- ☐ ペットボトルのふたを開けるのが大変だ。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ 1日の食事回数は1～2回が多い。
- ☐ 趣味の集まりに出かけなくなった。

一見、歳をとったから仕方がないと見過ごしてしまいがちなものがほとんどですが、早い段階で生活習慣を変えれば、介護が必要な状態になる前に予防することができます。かとうまちかど体操教室に参加すると、筋力の衰えを防ぐことができるほか、外出の機会が増えるため、社会的な繋がりも生まれます。