



毎週火曜日 13時35分～13時45分
※20時35分ごろ再放送

とき	内容
8月17日	歴史博物館企画展 戦時下の刈谷
24日	第3回かりやマールタウン
31日	刈谷駅北口広場オープン

災害時は
FM83.8MHz
FM83.8MHz
FM83.8MHz
FM83.8MHz

刈谷市は、Pitch FMと
災害時の放送に関する協
定を結んでいます。

高齢者交流プラザ講座・教室

後期講座 **対** 市内在住の60歳以上の人

講座名	日時 (月3回程度)	内容	講師	定員
若がえり (月曜)	10月4日～3月上旬の月曜日 10時～11時30分(全15回)	ゆっくりとした健康運動法「意 身功」を学びます。	新江田かおり氏 (意身功学院師範)	10人
フラダンス	10月7日～3月中旬の木曜日 10時～11時30分(全15回)	ハワイの南国音楽に合わせて 踊り、心身を若返らせます。	岩間裕子氏 (カパーフラオカイエイエ インストラクター)	20人
若がえり (金曜)	10月8日～3月上旬の金曜日 10時～11時30分(全15回)	ボールなどを使い、音楽にあ わせて体を動かします。	本林洋子氏 (健康運動指導士)	25人

後期教室 **対** 市内在住の65歳以上の人

教室名	日時 (月3回程度)	内容	講師	定員
カミカミ体操 (火曜)	10月12日～3月中旬の火曜日 10時～11時30分(全15回)	早口言葉や歌で脳を活性化 し、生き生きとした生活を送り ましょう。	高齢者交流プラザ職員 (歯科衛生士)	各12人
カミカミ体操 (金曜)	10月15日～3月上旬の金曜日 10時～11時30分(全15回)			
元気ほがらか教室 (第4クール)	1月19日～3月23日の水曜日 13時30分～15時(全9回)	心身についての話や体操など を通じて、自分の体のことを 知り、元気を保ちましょう。	医療職総合ステーション 職員(作業療法士、理学 療法士、管理栄養士)	10人

【共通】

場 高齢者福祉センター

申 9月3日(金) (必着) までに、郵便番号・住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望講座教室(1人1つ)と希望曜日(若がえり・カミカミ体操の場合)、交通手段(車、公共交通機関など)をハガキまたは申込用紙(高齢者交流プラザで配布)で高齢者交流プラザ(〒448-0024 下重原町3-120)へ。

※令和3年度前期教室と同教室は受講不可

※申込多数の場合は抽選とし、結果は9月中旬までにハガキで全員に連絡します。

問 高齢者交流プラザ(☎23-0555)

9月は健康増進普及月間

介護を受けたり寝たきりになつたりせず、自立した日常生活が送れる期間を健康寿命と言います。厚生労働省では「1に運動 2に食事 3に禁煙 最後にクスリ」を健康寿命の延伸を目標に、9月を健康増進普及月間と定めています。

介護や支援が必要となった原因は、運動器の障害(骨折・転倒・関節疾患・脊髄損傷)、認知症、脳血管疾患があります。人生の最後まで自分の足で歩く、自分の口でおいしく食べるなど、生き生きとした生活を送るために、この機会に運動、食事、禁煙などについて見直してみましょう。

問 保健センター(☎23・8877)



ぬくもりプラザ講座

◆健康体操

15時 10月5日(令和4年3月15日の第1・3火曜日) 13時

30分～15時30分
運動が苦手な人も気軽にできる体操を行います。

講 中嶋かおり氏(日本3B体操協会公認指導士)

◆元氣アップ運動

時 10月12日(令和4年3月8日の第2・4火曜日) 13時30分～15時30分(全10回)

内 簡単な運動で体を動かし、健康づくりをします。

講 酒井美帆氏(健康運動指導士)

【共通】

場 南部福祉センター(たんぽぽ)

対 市内在住の60歳以上
定 各15人

※申込多数の場合は未受講者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。

申 9月3日(金) (必着) までに、①希望講座名(1人1講座)、②郵便番号・住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号をハガキまたはFAX(24・2466)で長寿課(〒448・8501 刈谷市役所)へ。

問 長寿課(☎62・1063)

