



## 健康 ストレッチの効果的な方法を学ぼう

健康 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111 (内線4306)

筑波大学大蔵研究室認定講座  
(共催：つくばみらい市)「シニアストレッチリーダー養成講座」の参加者を募集します。

体を柔らかくすることは、無理だときらめていませんか。正しいストレッチの理論を学び実践することで、誰でも体は柔らかくなります。これまでの研究に基づいた本講座でストレッチ体操の効果的な方法を習得し、地域で広めていきましょう。

- また本講座では体力測定も実施するので、現在の体力について確認することもできます。
- 自分の健康のため、または社会参加の一環としてぜひ、ご参加ください。
- ▼開催日程 7月16日(火)～9月24日(火)の毎週火曜日(8月13日は除く) ※講座8回、測定2回
- ▼時間 午前10時～正午
- ▼場所 伊奈公民館大ホール
- ▼参加費 無料(本講座は研究の一環として行われます)
- ▼参加条件 (定員20名)
- 7月2日(火)午前の養成講座説明会に参加できる方
- 65歳以上の方
- 医師から運動を禁止されていない方

性測定法  
▼認定方法 本講座を受講し、簡単な試験に合格するとシニアストレッチリーダーとして認定されます。

※あたまとからだ元気教室と重複しての申し込みはできません。  
▼講座内容 ストレッチに関する講話、実技、指導法、柔軟



## 健康 「あたまとからだ元気教室」受講者募集

健康 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111 (内線4305)

脳活性化メソッド「シナプスロジ」を取り入れた介護予防教室を開催します。

脳は、新しい刺激に対応しようとする時に活性化すると、言われています。  
シナプスロジは、簡単な運動を行いながらあたまを働かせることで脳を活性化するプログラムです。高齢者が継続して取り組むことで記憶力や注意方向上に効果があることがわかっています。

また、社会参加や外出、会議を行うことも脳の活性化に有用といわれています。この教室では誰でも簡単に取り組める運動や参加者同士の交流も積極的にを行い、将来の介護予防に今から取り組めるよう支援します。

理学療法士でシナプスロジアドバンス教育トレーナーの所長 圭吾氏と一緒にあたまとからだ

▼申し込み 介護福祉課窓口または電話で6月21日(金)までに  
お申し込みください。

- を元気にしてみませんか?
- ▼開催日程 7月11日(木)～11月28日(木)の毎週木曜日(8月15日・10月31日は休講)
- ▼時間 午前10時～正午
- ▼場所 できるだけやますこやか福祉館トレーニング室
- ▼内容
- シナプスロジを活用した脳活性化のためのプログラム
- 誰でも取り組める簡単な運動
- 参加者同士の交流 など
- ▼対象者 市内在住の60歳以上の方。すべての回に参加できる方。
- ※ストレッチリーダー養成講座と重複しての申し込みはできません。
- ▼定員 30人(応募者多数の場合 合は抽選)
- ▼申し込み 介護福祉課窓口または電話で6月21日(金)までに  
お申し込みください。



## 健康 市民健康ひろば参加者募集

健康 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25・2100

正しい離乳食とスキンケアによる食物アレルギー予防の話

食物アレルギーの予防方法は大きく分けて2つあります。一つは離乳食を適切な時期に適切な量で開始すること、もう一つはスキンケアで皮膚の状態を良好に保つことです。これらの具体的な実施方法を新しい知見とともにお話します。

- ▼日時 6月29日(土) 午前10時～正午(予定)
- ▼場所 保健福祉センター
- ▼定員 60人(先着順)
- ※お子さん連れで参加予定の方は、申し込みの際にお伝えください。キッズスペース・授乳室あり。ベビーカーでの入場可。
- ▼申し込み方法 健康増進課まで電話でお申し込みください。
- ※土、日、祝日除く。午前8時30分～午後5時15分
- ▼申込期間 5月27日(月)～6月28日(金)
- 病院小児科 林大輔医師



## イベント じゃがいも掘り大会を開催します

健康 JA茨城みなみ営農経済部 ☎58・5118

掘って・食べて!!初夏の恵みを堪能!!じゃがいも掘り大会を開催します。ご家族でふるってご参加ください。

- ▼日時 6月29日(土) 午前10時～午後0時30分
- ※小雨決行、大雨の場合は中止。じゃがいもがなくなり次第終了となります。
- ▼会場 つくばみらい市川崎地先
- ▼参加費 じゃがいも1株分 150円(約1kg)

▼その他 汚れてもいい服装、軍手やスコップなどをご用意ください。

※駐車場はJA茨城みなみ谷和原支店または谷和原低温倉庫をご利用ください。

- 【問い合わせ】
- JA茨城みなみ営農経済部 ☎58・5118 / JA女性部 ☎090・2565
- 山手山 ☎090・2565
- 5795 (大会当日のみ)