



# 歯つ楽つみらい教室 あなたの元気応援塾

## 参加者募集

最近、なんだか疲れやすくなったり、体重が減って歩くのも遅くなった、そんな心当たりはありますか？実はこれらの症状は「フレイル」の典型的な状態です。

### 【各教室の内容】

高齢者に多い誤嚥性肺炎予防のための体操や、口の中の筋力維持の運動方法など、歯科衛生士による口の機能と運動の教室です。

「フレイル」とは、(加齢に伴って)筋力や心身の活力が低下した状態のことです。この状態のまま何の対策もせずに生活をしていると、要介護状態につながる恐れがあります。健康な毎日を過ごしていくためにも、教室に参加して「フレイル」の予防対策をしてみませんか？

### 【共通事項】

対象者：65歳以上の方で、要介護・要支援の認定を受けていない方  
開催場所：板橋コミュニティセンター  
開催日時：毎週月曜日(9月下旬から12月上旬)の午後1時30分～3時30分

### 【共通事項】

身体の両方を使った、脳細胞を活性化させる運動の教室です。

## 親子DE認知症サポーター養成講座に参加してみませんか？

「認知症」という病気について、親子で一緒に学んでみませんか？お芝居やゲームなどを通して「認知症」について、わかりやすく解説します。

参加いただいた方には、認知症の理解者の印である「オレンジリング」とテキストを差し上げます。

夏休みの思い出に、親子で参加してみませんか？

日時：7月29日(金) 午前10時～正午

- あなたは大丈夫？フレイルチェック！**  
3つ当てはまったら要注意！フレイルの疑いがあります。
- 握力が弱くなった
  - 歩くのが遅くなった
  - 体重が減った
  - なんだか疲れやすくなった
  - 身体の活動レベルが低下している

58・21111 (内線4306) 伊奈庁舎介護福祉課 ☎

- ▼送迎：バスによる送迎があります。
- ※送迎できる人数に限りがあります。停留所・時間は後日お知らせします。
- ▼参加費：無料
- ▼定員：各教室15人(申し込み多数の場合抽選となります)
- ▼申し込み期間：7月7日(木)～7月22日(金)(午前8時30分～午後5時15分/土、日、祝日を除く)

- ※申し込みいただいた方には、後日詳しい案内を郵送します。
- ※歯つ楽つみらい教室と、あなたの元気応援塾は、同日同時開催となりますので、どちらかを選択してお申し込みください。
- 【申込先】  
伊奈庁舎介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。  
58・21111 (内線4306)

## おしゃべりサロン参加者募集！

嫁に來ないか事業  
人と人とのつながりが広がる。ちょっと楽しくわいわいと。婚活パーティーより少し気軽に。いろんな語り合いのできる出会いの場に気軽に参加してみませんか。(マッチングは行いません)

- ▼場所：伊奈庁舎2階 会議室 1・2
- ▼対象者：小学校1年生～3年生の児童と保護者
- ▼参加費：無料
- ▼定員：15組程度
- ※申し込み人数が多い場合には抽選となります。
- ▼申し込み：7月15日(金)までに、窓口または電話でお申し込みください。

- ▼申込期限：7月22日(金)
- ▼申し込み方法：電話、FAXまたは電子メールでの申し込みとなります。現住所、氏名、生年月日、性別、連絡先電話番号を明記の上、市民サポート課にお申込みください。
- ▼受付期間：7月1日(金)～22日(金)
- ※7月25日(日)以降、参加の可否決定の通知を差し上げます。

- ▼会場：みらい平コミュニティセンター
- ▼募集人数：20歳から45歳までの独身男女 各8人
- 申し込み多数の場合は、市内在住者を優先したのち、抽選となります。
- ▼参加費用：男性：500円 / 女性：無料

【申し込み・問合せ先】  
谷和原庁舎市民サポート課  
婚活係 ☎0297・58・21111 (内線3202) / FAX0297・52・6024 / Eメール：support01@city.tsu.kubamirai.lg.jp