

マイペースで気軽に♪

# ウォーキング始めませんか？

～**俺**ウォーキング倶楽部・おとな女子部参加者募集～

ウォーキングは気軽に、自分のペースで行える運動のひとつで、生活習慣病や認知症の予防など、さまざまな健康効果が期待できることがわかってきました。

介護福祉課では、ウォーキング初心者の方を対象に、男女別のウォーキング教室を開催します。

【俺ウォーキング倶楽部】

▼対象者 65歳～70歳代の男性  
▼日程・場所 次のとおり

日程(全4回)	会場
10月 8日(水)	総合運動公園総合体育館
10月 22日(水)	福岡堰さくら公園
11月 5日(水)	総合運動公園総合体育館
12月 10日(水)	県立自然博物館 (男女合同での実施・バス送迎あり)

**昨年度参加者の声**

- ・この教室に参加したことで、外に出るきっかけになりました。
- ・新しい仲間との交流ができてよかったです。

【おとな女子部】

▼対象者 65歳～70歳代の女性  
▼日程・場所 次のとおり

日程(全4回)	会場
10月 15日(水)	総合運動公園総合体育館
10月 29日(水)	福岡堰さくら公園
11月 12日(水)	総合運動公園総合体育館
12月 10日(水)	県立自然博物館 (男女合同での実施・バス送迎あり)

【共通事項】

▼定員 15人(申込者多数の場合は抽選)

▼内容 健康運動指導士によるウォーキング指導

▼開催時間 午後1時30分～3時30分(受付：午後1時15分)

▼申し込み方法 9月26日(金)までに電話または介護福祉課窓口でお申し込みください(土日、祝日を除く)。

※受講に際しては、万一の怪我に備え、あらかじめ傷害保険などに加入する事をお勧めします。

※医師に運動を禁止されている方、今までに同事業に参加した方はお申し込みできません。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111 (内線1172)

9月

## 「茨城県認知症を知る月間」

Info

市では、市民のみなさんが認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族が安心して暮らすことができるまちづくりを行っていきます。

そこで、9月21日の「世界アルツハイマーデー」に合わせ、毎年9月を「茨城県認知症を知る月間」とし、認知症に関する普及啓発活動を展開していきます。

世界アルツハイマーデーとは、国際アルツハイマー病協会が、1994年9月21日、イギリス・エジンバラ市で第10回国際会議を開催したのを機に、世界保健機構(WHO)の後援を受け、会議初日の9月21日を「世界アルツハイマーデー」と宣言。以来、この日には、世界各地でさまざまな啓蒙活動が展開されていきます。

市では認知症に関して次のような取り組みを行っています

- ◆9月に伊奈庁舎1階ロビーにおける認知症に関する展示を実施(認知症に関するパンフレットなども設置予定)します。
- ◆認知症サポーター養成講座を

実施します。

- ◆認知症の方のご家族が参加できる介護者家族会「かるがも」を、毎月第2金曜日の午前10時～午後1時に伊奈公民館1階和室で開催しています。9月は12日(金)に開催します。(11月は遠足のため伊奈公民館での開催はありません)
- ◆認知症に関する啓発活動を10月の社協まつりで行います。
- ◆認知症の人と家族の会茨城県支部では認知症の「こども」を行っています。
- 日時 毎月第1金曜日 午後1時～3時
- 場所 つくば市役所(つくば市研究学園1-1-1)
- 対象 認知症の人を介護している方(在宅・施設・遠距離介護など、介護の在り方は問いません)

■「家族の会」電話相談

☎029-879-0018  
月曜日～金曜日 正午～午後4時(土、日、祝日は休み)

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111 (内線1175)