

## ☆ イベント

### 第 15 回 小絹コミセンまつり

ハーモニカ、オカリナ、合唱、手話、詩吟、日本舞踊などの発表があります。また前半には、子ども向けパネルシアターや人形劇もあります。お問い合わせのうえ、ぜひお越しください！

▶日時：7月6日(日) 午後0時30分～4時40分

▶場所：小絹コミュニティセンター  
たかはし  
 図 コミセンまつり実行委員 担当：高橋  
 ☎ 0297 - 52 - 7524

### つくばみらい市美術作家協会 三人展

あきば かずこ かわかみてつお  
 市内在住の3人（秋葉和子、川上哲夫、  
なかがわこういち  
 中川晃一）の絵画作品（油彩画、日本画、水彩画など）を30～40点程度展示します。ぜひ、ご来場・ご高覧ください。

▶日時：7月23日(水)～29日(火) 午前10時～午後4時30分（初日は午後1時から、各最終日は午後3時まで）

▶場所：コミュニティスペースみらいギャラリー（伊奈庁舎敷地内）

▶入場料：無料

▶主催：つくばみらい市美術作家協会

▶後援：つくばみらい市、つくばみらい市教育委員会

図 つくばみらい市美術作家協会 川上  
 ☎ 080 - 3240 - 3441

### 大正琴無料体験会＆ コンサートを開催します！

～なんでも弾けちゃう楽しい大正琴～  
 脳を活性化して、心も身体もリフレッシュしませんか？ 大正琴は数字譜なので、音符が読めなくても弾けます。演歌だけでなく、クラシックやポピュラー曲も弾けて、仲間とアンサンブルも楽しめます。興味がある方、体験してみませんか？

参加したい方は、下記問い合わせ先にご連絡ください。

▶日時：7月31日(木) 午前10時30分～11時30分

▶場所：谷和原公民館 小会議室  
つちやほうゆう  
 図 木村流師範 土屋峰裕  
 ☎ 090 - 7284 - 1049

### 市役所で花火を しませんか？

「花火をする場所が無い」という市民の皆さんに花火を楽しんでもらえるよう、市役所駐車場を開放します。お申し込みのうえ、ぜひお越しください！

※使用する花火はご持参ください。

▶日時：8月14日(木)・15日(金) 午後6時30分～8時 ※雨天、強風時中止

▶場所：伊奈庁舎公用車駐車場

▶定員：30組程度/日 ※1組5人程度、申込多数の場合は抽選

▶参加費：無料

▶申込方法：市ホームページからお申し込みください。

▶申込期間：7月1日(火)～15日(火)



図 伊奈庁舎財政課（内線 2200）

／こんにちは！／

## 地域包括 支援センターです！

介護予防とは、高齢者が要介護状態になることを防ぎ、年を重ねても住み慣れた地域で元気に暮らせるように、体や心の健康を保つことです。

そのためには、運動や栄養管理、社会参加といった取り組みが効果的です。また、友人や家族と話すことで気持ちが明るくなり、認知症の予防にもつながります。

小さな工夫や習慣の積み重ねが、自立した生活を長く続ける鍵になります。自分のペースで無理なく、今からできることから始めてみましょう。

### 運動

定期的な運動を通じて、筋力やバランス能力を維持しましょう。毎日10分の散歩でも筋力を維持できます。転倒を防ぐために、住まいの中を整理したり、段差に注意することもポイントです。



### 社会参加

地域活動や趣味を通じて、社会とのつながりを持つことが重要です。



### 栄養管理

健康的な食生活を促進し、筋力やバランス能力を維持しましょう。さまざまな栄養を満遍なく取り入れることが重要です。また、お口の健康にも気を配りましょう。