

「いつまでも

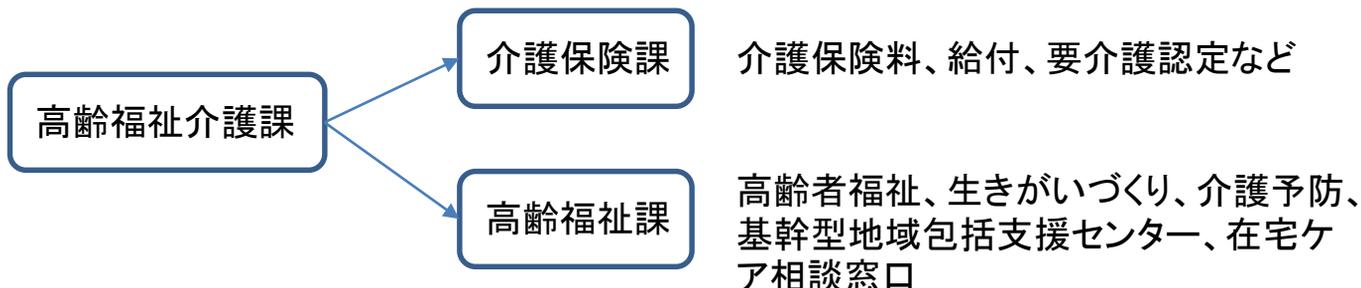


あなたらしく」

介護予防通信
第20号(令和5年春発行)

問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉課
電話:81-7163 (直通)

令和5年4月から課名が変更になりました！



市が実施する介護予防のための教室・講演会や認知症対策などのお問い合わせや、そのほかご相談は「高齢福祉課」へご連絡ください。

TEL0467-81-7163 (直通)

茅ヶ崎フレイル予防教室が完全復活！！

茅ヶ崎市では2015年から東京大学高齢者総合研究機構が作成したプログラムと、様々な測定機器を用いて健康チェックを実施する「フレイルチェック」を開催しています。



令和2～4年は、新型コロナウイルス感染症対策で教室を中止にしたり、測定項目を減らしていましたが、**令和5年度より、すべてのチェック項目を再開**することになりました！

茅ヶ崎フレイル予防教室に参加して、数字で自分の健康度を見てみませんか？いつまでも自分らしく生活できるためのヒントも見つかるかもしれません。

4, 5月の申込を開始しました！（6月の申込は5月1日より開始します）

4月19日(水) 茅ヶ崎公園体験学習センター(うみかぜテラス)

5月11日(木) 小和田地区コミュニティセンター

時間:14時～16時

詳しくはホームページをご覧ください



介護予防教室カレンダー

4月



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 公園体操	12	13	14	15	16
17	18	19 フレイル①	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29 昭和の日	30

5月



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8 転倒予防教室⑫	9 転倒予防教室⑬ 公園体操	10 転倒予防教室⑭ 転倒予防教室⑮	11 フレイル② 転倒予防教室① 転倒予防教室⑧ 転倒予防教室⑨	12 転倒予防教室⑦	13	14 母の日
15	16 転倒予防教室⑯	17	18 転倒予防教室⑰	19 転倒予防教室⑱	20	21 転倒予防教室⑲
22 転倒予防教室⑲	23 転倒予防教室⑲ 転倒予防教室⑲	24 転倒予防教室⑲	25 転倒予防教室⑲	26 転倒予防教室⑲ 転倒予防教室⑲	27	28
29	30	31				

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1 転倒予防教室① 転倒予防教室⑱	2	3	4
5	6	7	8 転倒予防教室⑧	9 転倒予防教室⑦	10	11
12 転倒予防教室⑫	13 転倒予防教室⑰ 公園体操	14 フレイル③ 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	15 転倒予防教室⑭	16 転倒予防教室③	17	18 転倒予防教室⑬ 父の日
19	20 転倒予防教室⑯	21	22 転倒予防教室⑥	23 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	24	25
26 転倒予防教室②	27 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪	28 転倒予防教室⑨	29	30		

茅ヶ崎フレイル予防教室 会場一覧

①	茅ヶ崎公園体験学習センター(うみかぜテラス)
②	小和田地区コミュニティセンター
③	香川公民館

転倒予防教室 会場一覧

①	茅ヶ崎地区コミュニティセンター	⑪	コミュニティセンター湘南
②	茅ヶ崎市地域医療センター	⑫	ハマミーナ まなびプラザ体育室
③	高砂コミュニティセンター	⑬	松林ケアセンター1階
④	茅ヶ崎公園体験学習センター	⑭	鶴が台団地 集会所
⑤	海岸地区コミュニティセンター	⑮	香川公民館
⑥	しおさい南湖	⑯	小和田地区コミュニティセンター
⑦	鶴嶺東コミュニティセンター	⑰	松浪コミュニティセンター
⑧	ダンロップスポーツクラブ茅ヶ崎店	⑱	浜須賀会館
⑨	鶴嶺西コミュニティセンター	⑲	小出地区コミュニティセンター
⑩	小和田公民館		

転倒予防教室の詳しい会場や時間は
チラシに掲載しています。
こちらからご確認ください。



フレイル予防教室は
こちらから



雨天時の中止が分かるようになりました！

みんなで公園体操のホームページが完成

みんなで公園体操は、屋外で開催するため雨天時には中止となりますが、中止になった際にみなさまにお知らせする方法がありませんでした。

そこでホームページを作成いたしました！

中止が決定した際には、公園体操の当日午前9時までに中止のお知らせを更新します。判断に迷った際にはホームページをご確認ください。



みんなで公園体操
ホームページ



次回の公園体操

※天候やその他の理由により中止となる場合は
当日午前9時までにこちらでお知らせします。

(例)

5月9日(火)
午前10時～

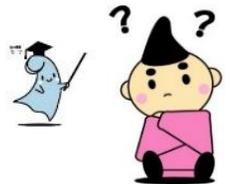


5月9日(火)は
雨天のため中止です



脳トレ

やってみよう!!
虫食い計算



□に当てはまる数字、記号(+、-、×、÷)を入れましょう

① 9 □ 7 = 16

② 7 □ 9 = 63

③ 4 × □ = 20

④ 13 - □ = 6

⑤ 30 □ 5 = 6

÷⑤ ④⑦ ③⑤ ×② +①

答え