

骨盤体操教室

東野公園体育館 (☎83-1888)

骨盤のゆるみや歪み、こりを改善する体操を覚えてみませんか。

と き 5月24日(日)
午前9時～10時

ところ 東野公園体育館会議室

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 500円

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 4月16日(木)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

「歩く・走るコツ」セミナー

東野公園体育館 (☎83-1888)

コツが分かるだけで、シェイプアップ効果も大きく変わります。

と き 5月24日(日)
午前10時～11時(小雨決行)

ところ 東野公園内

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 100円

持ち物など 歩きやすい靴、動きやすい服装

申込開始日 4月16日(木)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

厚生ニコニコ教室 ～おやつを作っちゃおう～

きしゅえん
亀寿苑在宅介護支援センター
(☎84-1212)

と き 4月23日(木)
午後1時30分～3時

ところ 昼生地区コミュニティセンター

対象者 おおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人

参加費 無料

持ち物 エプロン

※申し込みは不要です。

こころの健康相談

鈴鹿保健所地域保健課
(☎059-382-8673)

専門医が相談に応じます。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

と き 5月7日(木)
午後1時30分～3時30分(予約制)

ところ 鈴鹿保健所
(県鈴鹿庁舎1階)

対象者 こころに悩みを持つ本人またはその家族など

費用 無料

申込方法 鈴鹿保健所地域保健課へ電話でお申し込みください。

CATV マイタウン かめやま

4月17日～4月22日

- ウイークリーかめやま
- 市役所からこんにちは「中央公民館講座【後編】」
- エンドコーナー(風景やイベント)

4月24日～4月29日

- ウイークリーかめやま
- 市役所からこんにちは「平成27年度予算のポイント」
- エンドコーナー(風景やイベント)

※午前6時～午前0時まで30分番組(文字情報を含む)を繰り返し放送しています。なお、放送内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

さあ！はじめよう 介護予防

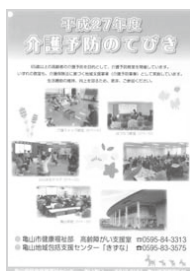
Vol.1 介護予防とは？

亀山地域包括支援センター「きずな」
(あいあい ☎83-3575)

広報かめやま4月1日号と同時に配布しました「平成27年度介護予防のてびき」はご覧になりましたか？亀山市での65歳以上の高齢者は約4人に1人の割合となり、市でも介護予防に関するさまざまな取り組みを行っています。

皆さんが元気でいきいき暮らすために、高齢者自身が介護予防に取り組み、現役世代も一緒に介護予防の認識を深めることが大切です。

広報かめやま毎月16日号の「さあ！はじめよう介護予防」では、具体的な介護予防の取り組みなどを紹介していきます。



●介護予防ってなに？

要介護状態になるのを防いだり、要介護状態であっても進行するのを防ぎ改善を図ったりすることです。介護予防を行うことで、老化を遅らせたり、元気を取り戻したりすることができます。

～まずは心身の変化を知ろう！～

いつまでもいきいきと充実した生活を過ごすために、老化のサインにいち早く気づき、医師や専門家などと相談し、適切に対応していくことが大切です。

- ▷最近、よくつまづくようになった
- ▷外出する機会が減っている
- ▷入れ歯が合わず、食欲が低下している など