

みんなで楽しくウォーキング

関B & G海洋センター
 (☎96-1010)

関の町並み、鈴鹿川沿いなどの景色を楽しみながら有酸素運動を実施します。

とき 10月1日～12月3日の
 毎週木曜日 午前10時～11時
 (全10回)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 30人(先着順)

参加費 3,900円(保険料含む)

持ち物など 運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。

ダンベル体操教室

関B & G海洋センター
 (☎96-1010)

ダンベルを使って、簡単な筋トレやリズムに合わせた有酸素運動を行い、健康な体を目指します。

とき 10月6日～12月8日の
 毎週火曜日 午後1時～2時
 (全10回)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 10人(先着順)

参加費 3,900円(保険料含む)

持ち物など 室内用シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。

昼生ニコニコ教室 ～おやつを作っちゃおう～

きじゅえん
 亀寿苑在宅介護支援センター
 (☎84-1212)

とき 9月24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。

認知症を一緒に考える集い ～認知症に関心を持とう～

亀山在宅介護支援センター
 (☎83-5920)

とき 10月3日(土)

午前10時～正午

ところ 亀山老人保健施設1階

対象者 認知症について学びたい人や予防に関心のある人

参加費 無料

※初めて参加する人のみ、開催前日までに亀山在宅介護支援センターへ電話でお申し込みください。

持ち物 筆記用具



CATV マイタウン かめやま

9月18日～23日

- ウイークリーかめやま
- 市役所からこんにちは「マイナンバー制度が始まります」
- エンドコーナー(関保育園①)

9月25日～30日

- ウイークリーかめやま
- 市役所からこんにちは「がん検診のお知らせ」
- エンドコーナー(関保育園②)

※午前6時から午前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.6 運動機能の低下について① 亀山地域包括支援センター「きずな」
 ～ロコモを予防しよう～ (あいあい ☎83-3575)

●ロコモって何？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略で、筋肉、骨、関節などの運動器の働きが衰え、日常生活に制限をきたし、介護・介助が必要な状態になっていたり、そうなるリスクが高くなっていたりする状態のことです。

●まずはロコモチェック！

運動機能の低下は徐々に進行することが多いので、自分自身でも気付くことが大切です。まずは右の表を見て、7つのロコモチェックをしてみましょう。1つでも当てはまったら、ロコモの可能性がります。

<ロコモチェック表>

()	片足立ちで靴下がはけない
()	家の中でつまずいたり滑ったりする
()	階段を上がるのに手すりが必要
()	やや重い仕事(掃除機使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
()	2kg程度(1リットルの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難
()	15分ぐらい続けて歩けない
()	横断歩道を青信号で渡りきれない

※次回は、運動機能を向上させるための予防策についてお知らせします。