

## 介護予防教室

名前	とき	参加費	問い合わせ
中央いきいきセンター(*1)	水・金曜日 午前10時～午後3時	200円 (*2)	県央福祉会 ホームヘルパーステーション うらだての里 ☎36-7277
田島いきいきセンター(*1)	月・木曜日 午前10時～午後3時		
AOZORA介護予防教室	月・水・金曜日 午前10時～正午/午後1時～3時	無料	特別養護老人ホーム長和園 ☎35-2131
老人福祉センター 栄寿荘(*1)	火・木曜日 午前10時～午後3時	100円 (*2)	さかえ福祉会 ☎45-0500
いっぴく介護予防教室(*1) *送迎が必要な人は相談ください。	水曜日・第2・4木曜日 午前10時～午後3時	無料	特別養護老人ホームいっぴく ☎41-3322

(\*1) 事前申し込みが必要です。 (\*2) 昼食を希望する人は別途昼食代が掛かります。

## いきいき健幸レポート 生活機能アップ! プロジェクト

高齢介護課 ☎34-5457

加齢で体力や筋力が低下した人の介護予防教室です。  
3カ月間、週1回、運動、栄養、歯科の専門職が体をチェックしてアドバイスします。

### こんな人におすすめ

- ・長距離が歩けず、買い物に行けなくなった。
- ・長い時間かがめず、庭仕事ができなくなった。
- ・洗濯物を干すのが大変になった。 など

### 利用者の声 (77歳)

転んで骨折してから杖を使って歩き、一人で外に出るのが不安でした。  
同級生と温泉旅行に行くこと、自転車に乗ることを目標に教室に参加しました。  
今では杖が要らなくなり、毎日1時間、散歩できるようになり、同級生との旅行も実現しました。

### 教室の効果

- ・5分歩行の速度 初回 3.9秒 ⇒ 3カ月後 2.1秒
- ・握力 初回 右24.6\*、左21.1\*。  
⇒ 3カ月後 右39.4\*、左33.5\*



ホームページ

詳しくは問い合わせください。

対象地区	問い合わせ
第二・第三中学校区	地域包括支援センター嵐北 ☎36-0620
第一・本成寺中学校区	地域包括支援センター嵐南 ☎36-5001
第四・大島中学校区、大崎学園区	地域包括支援センター東 ☎38-4455
栄中学校区	地域包括支援センター栄 ☎45-7600
下田中学校区	地域包括支援センター下田 ☎46-3193



けんこう せいがっ  
**健幸生活**

## 12月のセカンドライフ応援セミナー

### 指先を使って脳を活性化! 折り紙ボランティア養成講座 「集いの場」などで活躍しましょう

と き…12月12日(火) 午後2時～3時30分  
と ころ…三条東公民館  
対 象…おおむね55歳以上  
定 員…20人  
申し込み…セカンドライフ応援ステーション  
(市役所第二庁舎内) ☎47-0033

### セカンドライフ応援ステーション

「退職後に何か活動がしたい」「まだまだ社会と関わりを持ちたい」など、充実したセカンドライフを応援します。  
登録すると、毎月、ダイレクトメールでさまざまな情報をお届けします。  
対象…市内在住の55歳以上



ホームページ

## 相談会情報

### ワークサポート三条 お仕事個別相談会

就労支援相談員が無料で仕事探しの相談を受けます。求人のおっせんはありません。  
と き…12月14日(木) 午前10時～午後1時  
と ころ…三条東公民館  
申し込み…セカンドライフ応援ステーション  
(市役所第二庁舎内) ☎47-0033

## さんちゃん健康体操

ところ	曜日	時間	とき
厚生福祉会館	月	午前10時	12月4日【て】、11日、18日、25日、1月9日(火)
栄寿荘	月	午後2時	12月4日、11日【つ】、18日、25日、1月9日(火)
下田公民館	火	午後2時	12月5日【つ】、12日、19日、1月9日
サンファーム三条	水	午前10時	12月6日、13日【つ】、20日、1月10日
ソレイユ三条	水	午前10時	12月6日、20日、1月17日
嵐南公民館	金	午後2時	12月1日、8日、15日【つ】、22日、1月12日

\*【つ】の日は「フレイル予防のおはなし」、【て】の日は「体力測定」と体操1回、その他の日は体操2回です。

## ハッピーボランティア参加者募集

申込開始は12月1日(金) 午前9時です。

### コンサートの運営補助

と き…12月10日(日)  
午前9時～正午か、  
午後1時15分～3時45分  
と ころ…嵐南公民館

### コンサート開催時の駐車場所・会場案内

と き…12月10日(日)  
午前9時30分～10時45分か、  
午後1時～2時15分  
と ころ…嵐南公民館

### 東っ子ひろば 書き初め教室 運営補助

と き…12月27日(水)  
午前9時～午後0時30分  
と ころ…三条東公民館

### ◆共通事項

申し込み…セカンドライフ応援ステーション  
(市役所第二庁舎内) ☎47-0033

## ハッピーボランティア

対象 市内在住の65歳以上  
\*65歳未満の人も、一部対象となるものがあります。  
\*セカンドライフ応援ステーションへの登録が必要です。  
謝礼金 1回500円