

☀️ 脳を鍛える教室 (2回コース) 要申込み

「最近もの忘れが増えたなあ…年だから仕方ないか」と諦めていませんか？脳を鍛えるのに年齢制限はありません。この教室では、現在のあなたの認知機能のチェックと、脳を鍛える秘訣を学ぶことができます。※教室は2回コースです。できる限り両日ご参加ください。

申込み 地域支援課地域支援係 ☎ 876-1234 (内線3532・3533)

※申込みは開催前日まで

<第1回>

「ファイブコグテストで認知機能をチェック!」

日時 10月18日(木)
午後2時～3時30分

場所 市役所議会棟102会議室

定員 30人程度(65歳以上対象)

<第2回>

「脳を鍛える秘訣」

日時 10月25日(木)
午後2時～3時30分

場所 市役所議会棟102会議室

定員 30人程度(65歳以上対象)



☀️ 介護予防パネル展

10月15日から30日まで、市役所1階市民ホールにて介護予防パネル展示、生きいき健康クラブ参加者作品展示を行います。

また、ご希望の方には介護予防のヒントが満載の「介護予防手帳」を差し上げます。

☀️ 認知症特別講演会「介護の日」



日時 11月20日(火)
午後2時30分～4時30分(開場1時)

場所 浦添市てだこホール大ホール

問い合わせ 県介護実習・普及センター ☎ 882-1484

～地域支援課からのお知らせ～

介護予防サポーター募集中!

地域支援課では介護予防サポーター(ボランティア)を募集しています。あなた自身も介護予防を体験しながら誰かの為に活躍してみませんか。詳しくは地域支援課までお問い合わせください。

☀️ 骨密度測定会(骨粗しょう症簡易検査)

骨密度測定の結果を基に保健師・栄養士が骨粗しょう症予防のための個別相談を行います。興味・関心のある方へはカルシウムアップ料理教室へご案内します。



<第1回>

日時 10月15日(月)
午前10時30分～11時45分
午後1時30分～3時30分

場所 市役所1階市民ホール

<第2回>

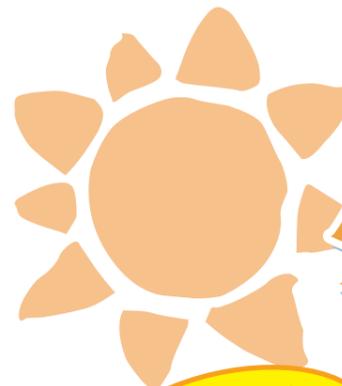
日時 10月24日(水)
午前10時30分～11時45分
午後1時30分～3時30分

場所 市役所1階市民ホール

<第3回>

日時 10月30日(火)
午前10時30分～11時45分
午後1時30分～3時30分

場所 浦添市かりゆしセンター



生きいき100歳を目指してVOL.21

介護予防イベント特集

介護予防月間2012

全イベント
参加無料!

10月は介護予防月間です。浦添市では介護予防に関する知識の普及・啓発、そのほか様々なイベントを開催します。介護予防はアンチエイジング(若返り)の効果絶大!「予防は一日にしてならず!」

今から始めると、いつまでも若く・美しく・輝く自分でいられるはず!「自分自身のため、ご両親のため、あなたの周りの方々のために!」この機会に介護予防をしてみませんか。

問い合わせ 地域支援課 地域支援係 ☎ 876-1234 (内線3532・3533)



介護予防月間特別講演

「お口から若返り～お口は全身の健康のもと～」

「最近おせやすくなった」「大好きなカラオケで声を出しにくくなってきた」「口が渇きやすくなった」こんな症状思い当たいませんか?ドキッとした方は、もしかするとお口の寝たきり予備軍かもしれません。お口の働きを改善することで、上記のような症状が解消した方もたくさんいらっしゃいます。

講演ではお口の働きを改善するために、講話やゲーム、健口体操など楽しみながらお口を鍛えるヒントが盛りだくさん!健康長寿を目指してお口を鍛えましょう!

日時 10月26日(金)
午後2時～3時30分

場所 中央公民館3階ホール

定員 100人(先着順。年齢制限なし)

講師 歯科衛生士 平良節子氏 新里美津子氏



…17・18・19・20・21・22…



体力測定会

年に1回、自分の体力をチェックしてみましょう。

体力には自信がある方も、「最近なんだか体力ないなあ」と感じている方も気軽にご参加ください。参加者には個別結果表をお渡しします。

<第1回>

日時 10月2日(火) 午後1時30分～4時

場所 浦添市老人福祉センター

対象 65歳以上

<第2回>

日時 10月29日(月) 午前10時30分～午後2時

場所 浦添市地域福祉センター

※駐車場に限りがありますので、可能な限り公共交通機関でお越しください。

対象 65歳以上



ピラティス体操体験会

インナーマッスルを鍛えて、姿勢美人を目指します。リズミカルな動きで椅子に座りながら楽しく運動できます。尿漏れや、腰痛・膝痛改善に効果的です。

日時 10月17日(水)
午後0時15分～0時45分

場所 市役所1階市民ホール

講師 健康運動指導士 永淵悦子氏

