

# 高齢者健康生きがいきづくり講座

高齢者の健康・生きがいきづくりのための講座・教室を次のとおり開催します。

皆さんの参加をお待ちしています。なお、各講座・教室の募集要領は広報おおはるなどで確認してください。

※これらの講座・教室はおおはる健幸マイレージポイント対象事業です。

## もっと健康に なりたい人に

### ①脳が喜ぶ!元気体操教室

柔道整復師による軽体操やストレッチを行い、頭と身体を使ったレクリエーションで、脳に適度な刺激を与え楽しく脳と身体を活性化します。

**問合せ先** スポーツセンター  
☎(443)7077

### ②トレーニング室

トレーニング機器を使った運動、ランニング機器を使った有酸素運動、インストラクターによるストレッチ体験などができます。※入室料が必要

**問合せ先** スポーツセンター  
☎(443)7077

### ③元気アップ教室

スポーツセンターを会場として運動器の機能向上を目的とした運動です。インストラクターが楽しく分りやすく指導します。

**問合せ先** 役場 民生課 内線115

## 健康・生きがい づくりのきっかけに

### ④健康づくり講座

外部講師による健康づくりや健康寿命の延伸に役立つ講話を実施します。

**問合せ先** 保健センター  
☎(444)2714

### ⑤シニアいきいき講座

外部講師による多様な生涯学習講座を実施し、幅広い知識・教養を学びます。

**問合せ先** 公民館内 社会教育課  
☎(443)2671

### ⑥歴史講座

外部講師・町学芸員による大治町にまつわる歴史講座を実施します。

**問合せ先** 公民館内 社会教育課  
☎(443)2671

## 今の健康を 維持するために

### ⑦はつらつ体操教室

ストレッチなど運動中心とした体操教室です。

**問合せ先** 役場 民生課 内線115

### ⑧男の健康クラブ

男性限定の教室です。頭とからだのトレーニングを実施します。

**問合せ先** 役場 民生課 内線115

### ⑨健康な脳づくり教室

脳を活性化させる「認知症予防実践プログラム」元名市大学長が主宰するNPO法人の協力を得て実施します。

**問合せ先** 老人福祉センター  
☎(443)0553

### ⑩健康な筋肉づくり教室

筋力・筋量を高める筋肉減少症予防実践プログラムを柔道整復師の協力を得て実施します。

**問合せ先** 老人福祉センター  
☎(443)0553

## 筋肉減少症予防実践プログラム「健康な筋肉づくり教室」

筋量・筋力を高め人生100年時代、自立した生活を楽しみましょう。

**とき** 6月6・20日・7月4・18日・8月1・29日(全木曜)午前9時30分～11時

**ところ** 老人福祉センター 機能訓練室他

**対象** 65歳以上の方または老人クラブ会員

**内容** 高齢期の生活機能を維持・改善するための筋肉づくり運動を行います。

**講師** 柔道整復師・機能訓練指導員 近藤 信吾 氏

**定員** 10名程度 **参加費** 無料

**申込期間** 5月7日(火)～14日(火)

**申込・問合せ先** 老人福祉センター ☎(443)0553

## 認知症予防実践プログラム「健康な脳づくり教室」

脳は幾つになっても新しく変化できる

### とき・ところ

| とき                                                                                                | ところ                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 6月3日(月)・7月1日(月)・8月5日(月)<br>9月2日(月)・10月7日(月)・11月11日(月)<br>12月2日(月)・平成32年1月6日(月)<br>2月3日(月)・3月2日(月) | 午前9時30分～11時30分<br>午後1時30分～3時30分           |
|                                                                                                   | 老人福祉センター(西公民館1階) 和室<br>総合福祉センター 1階 集会室・和室 |

**対象** 65歳以上の方または老人クラブ会員

**内容** 体を使ういろいろな運動と、頭(口)を使う多様な遊びを実践を通して楽しく学びます。

**講師** NPO法人健康な脳づくり

**定員** 各20名程度 **参加費** 無料

**申込期間** 5月7日(火)～14日(火)※定員になり次第締め切ります。

**その他** 趣味や特技を生かして教えていただけるボランティアの方を募集しています。

**申込・問合せ先** 老人福祉センター ☎(443)0553 地域包括支援センター ☎(442)0857

## シニアいきいき講座

シニア世代を対象に「健康生きがいづくり」につながる講座を開催します。  
多彩な講座に参加して「いきいき」を見つけてみませんか。

**ところ** 公民館 ほか

**対象** 町内在住・在勤の60歳以上の方 **定員** 24名

**受講料** 3,500円(教材費500円含む、体験費用は自己負担)

**申込期間** 5月21日(火)～(月曜・祝日の翌日は除く)※定員になり次第締め切ります。

**申込・問合せ先** 公民館内 社会教育課 ☎(443)2671

|      | とき                       | テーマ                         | 講師                     |
|------|--------------------------|-----------------------------|------------------------|
| 第1回  | 6月26日(水)<br>10:00～11:30  | オリエンテーション<br>サクセスフル・エイジング   | 同朋大学教授<br>伊東 真理子 氏     |
| 第2回  | 7月11日(木)<br>10:00～11:30  | 手相と開運                       | 梶山女学園大学名誉教授<br>加藤 主税 氏 |
| 第3回  | 7月25日(木)<br>10:00～11:30  | 気象の不思議                      | 気象予報士<br>槇野 泰夫 氏       |
| 第4回  | 8月1日(木)<br>10:00～11:30   | 曲亭馬琴『朝夷巡島記全伝』を読む<br>—考証と著述— | 愛知県立大学准教授<br>三宅 宏幸 氏   |
| 第5回  | 8月29日(木)<br>10:00～11:30  | 曲亭馬琴『南総里見八犬伝』を読む<br>—友人と著述— |                        |
| 第6回  | 9月12日(木)<br>10:00～12:00  | 体験!苔テラリウム<br>(体験費用1,200円)   | アトリエ花恋<br>前畑 典子 氏      |
| 第7回  | 9月26日(木)<br>10:00～11:30  | 美輪明宏、車椅子から「毛皮のマリー」に挑戦       | 愛知学院大学講師<br>清水 義和 氏    |
| 第8回  | 10月10日(木)<br>10:00～11:30 | 演芸を楽しむ                      | 経大亭 一笑 氏               |
| 第9回  | 10月24日(木)<br>10:00～11:30 | 日本近代陶磁の歴史・見方・たのしみ           | 瀬戸市美術館館長<br>服部 文孝 氏    |
| 第10回 | 10月31日(木)<br>10:00～12:00 | 料理                          | 料理研究会                  |

65歳以上の男性の方を対象に、「介護予防教室」を開催します。ぜひご参加ください。

●男の健康クラブ

**とき** 6月27日・8月29日・9月26日・11月28日・平成32年2月27日(全木曜)午後1時30分～3時

**ところ** 保健センター健康館すこやかおおはる

**内容** ストレッチ、ボールやゴムバンドを使った体操、講話など

**講師** 東海記念病院リハビリテーションスタッフ

**定員** 30名

**参加費** 無料

**申込期間** 5月9日(木)～24日(金)※定員になり次第締め切ります。

**申込・問合せ先** 役場 民生課 内線115・187

## 特定健診を受診しましょう

近年、日本ではがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増え続け、日本人の死因の6割、国民医療費の3割を占めています。これらの疾患の原因は意外と身近な生活習慣にあることが多いのです。

こうした生活習慣病の増加や医療費の増加を食い止めるため、メタボリックシンドローム(以下メタボ)に着目した「特定健診」と「特定保健指導」が行われています。

この機会に、生活習慣を見直し、いつまでも健康な生活を送るためにも対象年齢の方は特定健診を必ず受けて、健康づくりに役立てましょう。

### ◎40歳から75歳未満のすべての方が対象です

**①特定健診の受診** 「特定健康診査受診券」が発行されるので、指定された健診機関で健診を受けます。

内臓脂肪の蓄積を調べるための腹囲やBMI測定のほか、血圧、血糖、血中脂質、肝機能など、メタボの進行などをチェックする項目を検査します。また、問診では喫煙歴など生活習慣などに関する質問があります。

**②健診結果の通知** 健診結果とメタボの判定が通知されます。

**③特定保健指導対象者の選定** 特定健診の結果から、生活習慣病の前段階であるメタボのリスク(腹囲、血糖、血圧、脂質)の数や年齢などを総合して、生活習慣改善の必要性に応じた特定保健指導対象者が選ばれます。

**④特定保健指導を受ける** 特定保健指導の対象者となったら、積極的に保健指導を受けて内臓脂肪を減らしましょう。対象者となった方は、「特定保健指導利用券」と「健診結果通知表」を保健指導機関に持参して、生活習慣を見直す支援を継続して受けます。医師、保健師、管理栄養士などの専門家があなたの健康づくりをサポートします。

**⑤実績評価(3カ月後)** 健康状態(体重や腹囲等・生活習慣の改善状況)の確認が行われます。健康目標を達成して、メタボを撃退しましょう。

※75歳以上の方には、糖尿病などの生活習慣病の早期発見と介護予防のための健診が行われます。

※国民健康保険が実施する人間ドックを受診する方は特定健診と重複受診はできません。

※国民健康保険以外の保険に加入している方は、加入している各医療保険者にお問合せください。

**問合せ先** 役場 保険医療課 内線170