

# シニア向け 情報

## はるちゃんイキイキ大作戦

## Happy茶ロン(筋肉づくり)

「歩くのが遅くなった」「ペットボトルの蓋が開けにくくなった」なんて感じたことはありませんか。

茶ロンで楽しく筋力アップしましょう。

**とき** 5月8日(水)午後2時～3時

**ところ** 多世代交流センター

多目的室

**対象** 65歳以上の方

**内容** 日常生活の中で「楽しく」できる運動を行う

**講師** 機能訓練指導員(柔道整復師)

**参加費** 無料(予約不要)

**持ち物** タオル・飲み物・運動できる服装

## Happy茶ロン(栄養相談)

保険事業と介護予防の一体的実施事業として行います。

**とき** 5月29日(水)午後2時～3時

**ところ** 多世代交流センター

**対象** 65歳以上の方

**内容**

- ・管理栄養士による栄養相談
- ・保健師による健康相談
- ・栄養ミニ講座

**講師** 管理栄養士と保健師

**定員** 12名

**参加費** 無料

**持ち物** 筆記用具

**申込期間** 5月1日(水)～22日(水)

※定員になり次第締め切ります。

## 認知症予防実践プログラム Happy脳づくり教室

脳はいくつになっても鍛えられます。認知症予防には、あなたの「認知症にならないぞ」という決意と、運動・人の輪に参加すること・好奇心・食べる・おしゃべり・笑い・感謝の心を持ち続けることが大切だと言われます。

**とき** 5月17日、6月21日、7月19日、8月23日、9月20日、10月18日、11月15日、12月20日、令和7年1月17日、2月21日  
(全10回・全金曜)午前9時～10時40分

**ところ** 多世代交流センター

**集会所**

**対象** 65歳以上の方

**内容**

- ・体を使ういろいろな運動と、頭(□)を使う多様な遊びを楽しく行う。

・日常生活の中で、手、口、足を使う習慣を身につけて脳を活性化し、認知症の原因物質の蓄積を抑える。

**講師** NPO法人健康な脳づくり

**定員** 20名程度

**参加費** 無料

**申込期間** 5月1日(水)～16日(木)

※定員になり次第締め切ります。

〆〆までの申込・問合せ先

役場 長寿支援課

内線146・187

## 通いの場のご案内

町では、地域の皆さんが気軽に集い、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げ、地域の介護予防の拠点となる「通いの場」の充実に努めています。

### ①「にじにJDAY」

「にじにJDAY」は、地域の方ならどなたでも参加可能です。

午後の空いた時間、昔話に花を咲かせ、頭や身体を動かして、リフレッシュしませんか。

参加された方にはスタンプカードをプレゼント。スタンプを集めると素敵な贈り物があります。なお、会場では新型コロナウイルス感染症対策を実施しております。

**とき** 5月18日(土)午後2時～3時

**ところ** 愛の家グループホーム

大治北間島

**参加費** 無料(予約不要)

**問合せ先** 愛の家グループホーム  
大治北間島 ☎(526)3620

**②はるちゃんカフェ(認知症カフェ)**  
認知症の方やその家族、地域の方、関係者が集まってお話をしたり、悩みを打ち明ける場です。

**とき** 5月9日(木)午後1時30分～3時30分

**ところ** 総合福祉センター

**内容**

- ・セミナー「楽しく取り組めるあたまトレーニング」
- ・イベント「間違い探し・脳トレプリント」ほか

**参加費** 無料(予約不要)

**問合せ先** 愛の家グループホーム

大治北間島 ☎(526)3620  
役場 長寿支援課 内線158

## 後期高齢者医療制度にご加入の方へ 健康診査のお知らせ

後期高齢者健康診査を6月から実施します。生活習慣病とその予備群を早期に発見し、状態が軽いうちに早めに予防につなげることで重症化を防ぐことを

目的としています。なお、生活習慣病で治療を受けている方も対象になります。

「特にごくも悪くない」「面倒くさい」とお考えの方も、病気の中には身体に痛みが出ないものもありますので、健診でああなたの身体の元気をチェックしましょう。

**問合せ先** 役場 保険医療課  
内線170

## 協定保養所の利用を 助成します

愛知県後期高齢者医療制度被保険者の皆さんの健康の保持・増進を目的に、次の協定保養所に宿泊する場合、1人1泊につき1000円を助成します。(4月1日から翌年3月31日までの1年間で、全保養所合わせて最大4泊まで利用できます)

・江南市 すいとびあ江南  
☎0587(53)5555

※予約専用番号  
・豊田市 百年草  
☎0565(62)0100

・東浦町 あいち健康の森プラザホテル

☎0562(82)0211  
・長野県王滝村 おんたけ休暇村セントラル・ロッジ

☎0264(48)2111  
・蒲郡市 サンヒルズ三河湾  
☎0533(68)4696

**利用方法** 予約時に協定保養所へ「愛知県後期高齢者医療の被保険者」であることを伝え、宿泊当日、保養所の窓口で後期高齢者医療の保険証および希望者に渡される利用カード(初回利用時に保養所で交付)を提示し、利用カードに押印を受けてください。精算時に利用料金に対し、1000円を助成します。

※保険証を必ずご持参ください。マイナンバーカードは使用できません。

**問合せ先** 愛知県後期高齢者医療広域連合 給付課  
☎(655)1205  
HP <http://www.aichi-kouiki.jp/>

※各保養所の開館状況の確認や宿泊予約は、直接各保養所に「ご連絡ください」。



愛知県後期高齢者医療広域連合HP

## シルバー人材センター からのお知らせ

●草取り・草刈りについて

シルバー人材センターでは庭や空地の伸びてきた草の除草作業も行っています。注文が混み合っていますのでご希望の方は、お早めにご注文ください。

●カーポート整理等作業員募集

スーパールのカーポート整理等の作業ができる60歳以上の方を募集しています。

●お仕事説明会

とき 5月8日・22日(水)

午前10時から1時間程度

ところ 総合福祉センター内

高齢者生きがい活動センター

2階会議室

**対象** 健康で働く意欲のある60歳以上で町内在住の方

**申込・問合せ先** シルバー人材センター ☎(443)1680

# アクティブ音楽回想法を用いた リーダー育成講座 第3期生の募集

地域の仲間づくりや居場所づくり(社会参加)を進めるための必要なスキルを学ぶ講座です。

		アクティブ音楽回想法		リーダー育成	
火曜日クラス	とき	6月11・25日	午前10時～ 11時30分	10月8・22日	午前10時～正午
		7月9・23日			
		8月20・27日			
		9月10日、10月1日			
ところ	公民館 講義・会議室				

		アクティブ音楽回想法		リーダー育成	
木曜日クラス	とき	6月6・20日	午前10時～ 11時30分	10月3・17日	午前10時～正午
		7月4・18日			
		8月1・22日			
		9月5・19日			
ところ	スポーツセンター 選手ミーティング室				

**対象** 令和6年度に65歳になる方、および65歳以上で関心のある方

## 内容

### ●アクティブ音楽回想法

音楽を用いた回想法を行います。従来の懐かしい過去を振り返るものでなく、音楽体験を通して、自身の過去、現在、さらには未来に目を向けた新たな回想法です。

### ●リーダー育成

アクティブ音楽回想法で学んだ内容を活かし、自身が地域に還元することを目的としながら、自主運営ができるようグループワークで学びます。

**講師** (株)豊田マネジメント研究所グループTMI/Piash

**定員** 各クラス8名

**参加費** 無料

**持ち物** 筆記用具

**申込期限** 6月5日(水)

※定員になり次第締め切ります。

**申込・問合せ先** 役場 長寿支援課 内線146

## 1期生&2期生交流会(3月21日)



# シニアいきいき講座

シニア世代を対象に、自宅から外に出て自身の教養を広げ、深めるだけでなく、仲間づくりをしながら、生きがいや健康づくりのきっかけにさせていただくことを主旨とする講座です。

**ところ** 公民館

**対象** 町内在住・在勤の60歳以上の方 **定員** 20名

**申込期間** 5月22日(水)～6月12日(水) ※定員になり次第締め切り

**申込方法**

- ・公民館2階事務室で、講座申込書に必要事項を記入し受講料を納めて申し込んでください。  
**(お釣りのないようお願いします。)**
- ・電話での申し込みは、**申込開始日の翌日から**受け付けします。申し込み後、2週間以内に公民館2階事務室まで支払いに来てください。

**受講料** 3,000円(体験費用は自己負担)

**申込・問合せ先** 公民館内 社会教育課 ☎(443)2671

**本年度の予定**

	とき	テーマ	講師
第1回	6月26日(水) 午前10時～11時30分	オリエンテーション 日本茶のたしなみ(体験費用 700円)	日本茶インストラクター 中根 めぐみ 氏
第2回	7月10日(水) 午前10時～11時30分	花の名所めぐり	元東山植物園長 森田 高尚 氏
第3回	7月31日(水) 午前10時～11時30分	『源氏物語』の世界①	東海学園大学 人文学部 准教授 伊勢 光 氏
第4回	8月28日(水) 午前10時～11時30分	『源氏物語』の世界②	東海学園大学 人文学部 准教授 伊勢 光 氏
第5回	9月11日(水) 午前10時～11時30分	日本を支える発酵食品～発酵の魅力に迫る～	名城大学 農学部 教授 加藤 雅士 氏
第6回	9月20日(金) 午前10時～11時30分	「聖なる数学・江戸の庶民のたのしみ」	和算研究家 深川 英俊 氏
第7回	10月9日(水) 午前10時～11時30分	フランス映画への誘い	愛知大学 国際コミュニケーション学部 教授 永田 道弘 氏
第8回	10月30日(水) 午前10時～11時30分	アルバムをつくろう	(受講生で活動します)
第9回	11月6日(水) 午前10時～11時30分	能面に感情の妙をこめて	名古屋能楽堂イヤホンガイド 田崎 未知 氏
第10回	11月13日(水) 午前10時～11時30分	お正月の水引飾り (体験費用 1,000円)	Regalo主宰 青木 直美 氏

## 公共施設予約システムを ご利用ください



お手持ちのパソコンやスマートフォンなどから、簡単に町内の公共施設の空き状況確認や予約申込ができます。ぜひご利用ください。

なお、予約申込には事前に窓口での利用者登録が必要です。詳しくは、お問合せください。

**問合せ先** 役場 企画政策課 内線126  
公民館内 社会教育課 ☎(443)2671  
スポーツセンター ☎(443)7077  
多世代交流センター ☎(443)0553

パソコン、スマートフォンからも聴くことができます。下の2次元コードからアクセスしてください。



ご存じですか。  
EFMななみ77.3MHz

**問合せ先** 役場 企画政策課 内線163

# 令和6年度 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。

## はるちゃんイキイキ大作戦～楽しく認知症予防をしよう～

### 1.運動

#### ●Happy茶ロン(筋肉づくり)

柔道整復師による「ミニ講話」および「ストレッチ・筋トレ」を多世代交流センターで月1回開催します。

#### ●はじめての元気あっぷ教室

【9月開講】

日常生活に必要な動作の維持と、健康づくり・介護予防を目的とした講義と体操を多世代交流センターで開催します。愛知医療学院大学との官学連携事業として行います。

※詳細は、広報8月号でお知らせします。

#### ●元気あっぷ教室+

【12月開講】

中京大学の教員による運動機能の向上を目的とした講義と運動をスポーツセンターで行います。

※詳細は、広報11月号でお知らせします。

問合せ先 役場 長寿支援課

内線146・187

### 2.栄養

#### ●Happy茶ロン(栄養相談)【5月29日開講】

管理栄養士による栄養相談を多世代交流センターで行います。栄養に関するミニ講座や、保健師による健康相談も行います。

問合せ先 役場 長寿支援課 内線146・187

#### ●栄養講座【7月開講】

管理栄養士による栄養に関する講座(全3回)を保健センターで開催します。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる

☎(444)2714

### 3.社会参加

#### ●Happy脳づくり教室【5月開講】

脳生理学の理論に基づいた「認知症予防実践プログラム」で楽しく、遊びながら、手足口を使って脳を活性化する教室を多世代交流センターで開催します。

#### ●アクティブ音楽回想法を用いたリーダー育成講座

【6月開講】

音楽療法と回想法を融合させた、次世代「音楽回想法」を用いたリーダー育成講座をスポーツセンターと公民館で行います。

問合せ先 役場 長寿支援課 内線146・187

## もっと健康になりたい人に

#### ●ウェルネスエクササイズ①・②

道具を使ったほぐしやリズムに合わせた楽しい動きを通して、からだ本来の機能を高めます。

#### ●接骨院お勧め体操

□コモの備えは50歳から。自分の体力に合った体操を専門の先生から習いましょう。

問合せ先

スポーツセンター内スポーツプラスおおはる

☎(217)6211

## 健康・生きがいきづくりのきっかけに

#### ●健康づくり教室

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

保健センター健康館すこやかおおはる

☎(444)2714

#### ●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