

春は運動開始に最適な季節です！

# 市の運動教室の参加者募集

## ヘルスアップ教室

☆一人一人に適した

運動プログラムを提供

簡単な体力測定と普段の活動量から、個別の運動プログラムを提案します。

※個別運動プログラムなので、どなたでも効果が出やすく、かつ安全に行えます。

☆仲間づくりができ

継続しやすい

自宅での運動とともに、週1回教室に集まって行います。※仲間と一緒に行うので、継続しやすく楽しくできます。



### ■教室会場・時間・定員等

地域	会場	曜日	コース	時間帯	定員
竹野	竹野健康福祉センター	水	A	9:00~10:30	各コース12人
			B	10:30~12:00	
	北前館		C	14:00~15:30	15人
日高	県立但馬ドーム	月	C	14:00~15:30	各コース12人
	日高健康福祉センター	火	C	13:30~15:00	
			D	15:00~16:30	
出石	出石B&G海洋センター	水	E	19:30~21:00	各コース10人
		金	C	13:30~15:00	
但東	但東健康福祉センター	火	A	9:30~11:00	各コース12人
			B	11:00~12:30	

※運動プログラムは、歩行を中心とした有酸素運動と筋力トレーニングで、自宅と教室で行います。教室での有酸素運動は、北前館と但馬ドームでは踏み台運動、その他の会場ではエアロバイクです。

### 募集内容

▽期間 4~9月(6カ月間)

※週1回で全24回

▽料金 1コース6千円(月額千円)

▽対象 20歳以上の市民  
※ただし、整形・循環器疾患等治療中の方は、主治医の許可のある方に限ります。

### お知らせ

☆教室体験会開催

効果バツグンの運動プログラムを、ちよつと体験しませんか？

《要予約》

竹野・日高・出石・但東地域の4会場で開催します。

※詳細は、1月10日発行の市広報紙に掲載

### 教室参加者の声

- ・65歳男性・竹野会場  
腹囲5センチメートル・体重6キログラム減少、中性脂肪も改善しました。
- ・83歳男性・日高会場  
歩く意識が高まり、楽しく歩いています。
- ・59歳女性・出石会場  
筋トレを毎日行い、体重が2キログラム減少し、脚を上げることが軽くなりました。
- ・43歳女性・但東会場  
日常生活の中で、少しの距離なら歩こうという意識になりました。



## はつらつ チャレンジ塾

ウエルストーク豊岡のフィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プールを活用してさまざまな運動が体験できます。

小グループ制で、それぞれの体力に合った運動メニューを提案します(プールを遠慮したい方などは、他のメニューでの対応も可能です)。体力に自信のない方、初心者でも安心して参加いただけます。仲間と一緒に楽しく運動しませんか。

### 募集内容

▽期間 4~9月(6カ月間)

※週1回で全24回

▽対象 65歳以上の市民

※ただし、治療中の疾患がある方は、主治医の意見書による確認が必要な場合があります。

▽料金 1コース6千円(月額千円)

▽会場 ウエルストーク豊岡

▽コース

コース	時間
月曜日	14:00~15:30
火曜日	10:30~12:00
水曜日	14:00~15:30
金曜日	9:30~11:00

▽定員 各コース20人

チャレンジクッキング

はつらつチャレンジ塾《金曜日コース》の申込者を対象に、クッキング教室を開催します(希望者。月1回、運動教室終了後に開催)。

▽内容 栄養士による講話と調理実習

▽料金 1コース千円(全6回)



教室参加者の声

・運動を継続することで、血圧が安定してきました。  
・プールの楽しさを知ることができました。  
・筋肉が付きました。体も柔らかくなりました。  
・自分の体を学ぶことができました。

クッキング教室の様子

皆さん楽しそうに参加されています。薄味と、よくかんで食べることに慣れてくれました。(担当栄養士)

教室参加申込み

「ヘルスアップ教室」

「はつらつチャレンジ塾」共通

▽申込期間 2月3日(金)~17日(金)先着順

※健康ポイント制度対象事業(月500ポイント)

※平成23年3月に卒業した方は、今回の教室から再度参加可能です。

▽申込み・問合せ 健康増進課成人保健係

☎24-11127

地域包括支援センターからのお知らせ

⑤ 認知症の方を地域全体で支えるには

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談の窓口です。医療・介護・福祉など、気軽に相談できます。地域包括支援センターでは主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師または地域で経験のある看護師が、それぞれの専門性を生かして業務を行っています。業務の一つとして、認知症に関する相談も受け付けています。

認知症に関する記事を2カ月に1回、6回シリーズでお知らせします。

☎24-2409

認知機能が低下すると

認知症は、記憶障害や見当意識障害などの認知機能の低下により、日常生活や社会的な活動に障害が生じる脳の病気で、認知機能の低下は、生活上の問題に加えて、心理的にも不安定な状態をもたらします。混乱状態に陥りやすくなり、徘徊行動や妄想などに発展することもあります。



一人で抱え込まない

認知症の方を支える上で大切なことは、介護をする方が一人で問題を抱え込まないという事です。家族や親戚、友人などに認知症の方の症状や日常生活の状況についての確に伝えて協力を得ましょう。また、日頃から介護のネットワークをつくっておくことは、介護をする方が体調を崩したときや、どうしても抜けられない用事ができたときなどに頼りになります。



認知症サポーター

認知症の方とその家族が安心して地域で暮らせるためには、認知症の方が直面する問題やその家族が抱えている問題を、できるだけ多くの方に理解してもらう必要があります。

市では、認知症について正しく理解し、地域で認知症の方やその家族を温かく見守り、支援する応援者の「認知症サポーター」を養成しています。認知症サポーターとしての活動の一例を紹介します。

- ・友人や家族に、認知症に関する自分の持っている知識を伝える
- ・認知症になった方やその家族の気持ちを理解するよう努める
- ・隣人として、できる範囲で手助けをする

認知症サポーター養成講座は随時開催しています。区の集まりなどの機会に、認知症サポーター養成講座を受講したいという方は、気軽に問い合わせください。

