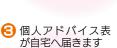
生活元気度チェックの流れ

1 生活元気度チェック表が自宅へ届きます(要支援・ 要介護認定者を除く)







を同封します。

いずれも楽し

みながら学べる教室です。

ま

この他にもさまざまな教

グラムを行います。 などを訪問し、 2 回答して返送



4 教室への参加





護予防教室の申し込みハガキ 要だと思われる人には次の介 判定の結果、 介護予防が必

りを行

います。

●我が家でピンシャン

教室に通うことが難しい

介護予防プ

口人

疲れにくく動きやす

、い体づ、

ーニングマシンを使い

6月に、 とアドバイス表が届きます。 回答者には、 にチェック表を郵送します。 3月生まれまでの人には12月 から9月生まれまでの人には ていない人です。 の要支援・要介護認定を受け 象は4月1日現在で55歳以上 エック」を行っています。 1年に1度、 ないかを判断するために、 「生活元気度チ

予防とい

います。

住み慣れた

力などの心身機能が低下して

「予防」

を行うことを介護

本市では、

運動機能や生活

生活をチェックしましょう

衰えてきます。

老化のサイン

にも、

元気なうちからの取り

■自分らしく生きるために

心身の機能は加齢とともに

5

いき

いきと暮らすため

家や地域で、

いつまでも自分

問い合わせは

介護高齢課

1898-6133

に早い段階で気付き、

「介護」

組みが大切です。

が必要な状態にならないよう

磨いて元

●男性のための筋ト

・レ教室

■動いて・食べて・ 10月生まれから翌年 後日、判定結果 4月生まれ 対

食事 くりを行います。

問い合わせてください ンシャン!元気塾」 ●からだと脳の若返り講座 介護予防の3つの柱「運動・ 口の健康」を楽し ピ

を考えます。 みながらバランスの良い体づ 介護予防の太極拳教室 太極拳の動きを使って楽し 生活の中で実践する方法 く学

一人暮らしの高齢者を 民生委員が訪問します

問い合わせは 介護高齢課 2898-6134

65歳以

6月1日現在、一人暮らしをしている高齢者(昭和22年6月2日以前生まれの 人) の実態把握を行います。該当する人を民生委員が訪問します。



いつまでもと

•



震災の義援金として寄付しま 枠参加料の一部を、 赤城山の山頂を目指して仲間 と自転車で駆け上がろう。 ら走るもよし、 イムを狙うのもよし。 します。 なお、 赤城山の景色を楽しみなが 本大会チャリティ 自己ベストタ 標高差1. 東日本大 初秋の

費用= 対象= 抽選発表 = ②は6月下旬③は ③は5万円 申し込み=①は5月26日出午 7月中旬までに通知 学・高校生は3,000円) 受け付け〉若干名(各抽選) 6 での20・8 きが タ から赤城山総合観光案内所ま コース=前橋合同庁舎エリア 00人 00人 ネット受け付け〉 ① ② は 6 中学生以上、 〈③チャリティ 〈②郵送受け付け〉 先着 2. ① イン

募集要項をご覧ください 前10時~6月8日俭に同大 市有施設などで配布している 民館・市民サービスセンター、 詳しくは市役所、 7月6日 金に往復ハガキで。 akg-hc.jp/) で②は6月9日 会ホームページ(http://www. 15日金③は5月26日出~ 各支所・公

のコースに挑む参加者を募集 全長20・8き以、 山ヒルクライム大会」を開催。 20周年記念「まえばし赤城 30日(旧)に、 市制施行 問い合わせは 分~ 観光課

2210-2189 9月30日

9月30日旧午前6時

詳しくは申込書をご覧くださ 風を感じながら走りませんか 度前後の赤城大沼で爽やかな を開催。夏でも平均気温が20 かぎ大沼・白樺マラソン大会」

制施行

20周年記念「あ



体機能を維持していけるよう、介護予防の取り組みに力を入れています。れは老化のサインかもしれません。本市では、高齢者が日々の生活に必要な健康と身「昔より転びやすくなった」「最近、口の渇きが気になる」 そんな人はいませんか。そ

問い合わせは

スポーツ課 **2898**-

8月26日

-5834

費用 申込書の配布= 0 0 0 Ŏ 円 0 円 〈高校生以上〉 〈小中学生〉 市役所、 各

ンター、 net.jp/)で(各種目定員にな 申込書で。 までにランネット (http://run 申し込み=6月8日俭までに 所・公民館・市民サービスセ 市有体育施設で または6月29日金 各3 各支

種別・対象=〈20き以・

以〉高校生以上〈5き以〉

中学 10

生男子・高校生以上〈3き以〉

小学生・中学生女子

次第締め切り)

対象=小4以上

分スター

コース=

赤城大沼湖畔

日時=8月26日旧午前9時25





市役所 〒371-8601 大手町二丁目12-1 ☎224-1111