

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)



2 回答して返送



※上図は昨年度のチェック表

3 個人アドバイス表が自宅へ届きます

4 教室への参加

判定の結果、介護予防が必要だと思われる人には次の介護予防教室の申し込みハガキを同封します。いずれも楽しみながら学べる教室です。また、この他にもさまざまな教

- **動いて・食べて・磨いて元気!** 判定の結果、介護予防が必要だと思われる人には次の介護予防教室の申し込みハガキを同封します。いずれも楽しみながら学べる教室です。また、この他にもさまざまな教
- **我が家でピンシャン** 教室に通うことが難しい人などを訪問し、介護予防プログラムを行います。
- **男性のための筋トレ教室** トレーニングマシンを使い、疲れにくく動きやすい体づくりを行います。
- **介護予防の太極拳教室** 太極拳の動きを使って楽しみながらバランスの良い体づくりを行います。



一人暮らしの高齢者を民生委員が訪問します

65歳以上
問い合わせは 介護高齢課 ☎ 898-6134

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。

■ **自分らしく生きるために**
心身の機能は加齢とともに衰えてきます。老化のサインに早い段階で気づき、「介護」が必要な状態にならないよう「予防」を行うことを介護予防といえます。住み慣れた

家や地域で、いつまでも自分らしくいきいきと暮らすためにも、元気なうちからの取り組みが大切です。
■ **生活をチェックしましょう**
本市では、運動機能や生活力などの心身機能が低下して

いないかを判断するために、1年に1度、「生活元気度チェック」を行っています。対象は4月1日現在で65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない人です。4月生まれから9月生まれまでの人には3月生まれまでの人には12月にチェック表を郵送します。回答者には、後日、判定結果とアドバイス表が届きます。

問い合わせは 介護高齢課 ☎ 898-6133

いつまでもピンピン元気な介護が必要とまらない生活を

「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。



元気なうちから介護予防に取り組もう



力を振り絞りラストスパート



登り坂を駆け上がれ



準備万端でいざスタート

**まえばし赤城山
ヒルクライム大会**

9月30日

問い合わせは 観光課 ☎ 210-2189

9月30日(日)に、市制施行120周年記念「まえばし赤城山ヒルクライム大会」を開催。全長20・8キロ、標高差1,313メートルという全国でも屈指のコースに挑む参加者を募集します。

赤城山の景色を楽しみながら走るもよし、自己ベストタイムを狙うのもよし。初秋の赤城山の山頂を目指して仲間と自転車で駆け上がろう。

なお、本大会チャリティー枠参加料の一部を、東日本大震災の義援金として寄付します。

日時 9月30日(日)午前6時30分〜11時
コース 前橋合同庁舎エリアから赤城山総合観光案内所までの20・8キロ
対象 中学生以上、(1)インターネット受け付け 先着2,600人 (2)郵送受け付け 400人 (3)チャリティー枠受け付け 若干名(各抽選)
費用 ①②は6,000円(中学・高校生は3,000円) ③は5万円
抽選発表 ②は6月下旬③は7月中旬までに通知
申し込み ①は5月26日(土)前10時〜6月8日(金)に同大会ホームページ (<http://www.akg.hc.jp/>) ②は6月9日(土)〜15日(金)③は5月26日(土)〜7月6日(金)に往復ハガキで。
詳しくは市役所、各支所・公民館・市民サービスセンター、市有施設などで配布している募集要項をご覧ください

赤城山を駆け抜けよう
2つの大会で参加者を募集

あかぎ大沼・白樺マラソン大会

8月26日

問い合わせは スポーツ課 ☎ 898-5834

市制施行120周年記念「あかぎ大沼・白樺マラソン大会」を開催。夏でも平均気温が20度前後の赤城大沼で爽やかな風を感じながら走りませんか。詳しくは申込書をご覧ください。

日時 8月26日(日)午前9時25分スタート
コース 赤城大沼湖畔
対象 小4以上
種別・対象 ① 20キロ・10キロ以上 高校生以上(5キロ以上) 中学生男子・高校生以上(3キロ以上) 小学生・中学生女子

申し込み 6月8日(金)までにランネット (<http://runnet.jp/>) で(各種目定員になり次第締め切り)

費用 ①(高校生以上) 各3,000円 (小学生) 各1,000円
申込書の配布 市役所、各支所・公民館・市民サービスセンター、市有施設で
申し込み 6月8日(金)までにランネット (<http://runnet.jp/>) で(各種目定員になり次第締め切り)



風を感じながら気持ちよく



優勝目指して突っ走ろう