

元気塾に参加しませんか

市では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも生き生きと暮らせるように介護予防事業を実施しています。いつまでも自分らしく自立して生活するためには、健康なうちから介護予防に取り組むことが大切です。元気塾では、健康運動指導士による指導のもと、スクワット、片足立ち、ストレッチなどを取り入れた健康体操教室を行っています。また、市の特産である金魚をイメージした「きんちゃん体操」をみんなで行っています。高齢になるにつれ足腰が弱ってくるので、元気塾に参加して介護予防に努めましょう。

参加者の声

体を動かせるし、みんなとお話できて楽しい

先生がおもしろく、気軽に参加できる

和気あいあいとした雰囲気を楽しみながら運動できる

健康維持のためにも毎回参加しています



とき・ところ	【火曜日】 13:30～14:30 十四山総合福祉センター	【水曜日】 13:30～14:30 いこいの里	【金曜日】 11:00～12:00 総合福祉センター
対象者	市内在住、おおむね60歳以上		
持ち物	水分補給用ドリンク類 汗拭き用タオル 運動しやすい服装でご参加ください。		
その他	現在は、予約・定員制としています。 毎月20日に翌月分の予約を受け付けますので、市介護高齢課までご連絡ください。(20日が土・日曜日、祝日の場合は翌開庁日) ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当日、自宅で体温測定、マスクを着用しご参加ください。 会場玄関にて手指のアルコール消毒をお願いします。 また、体調不良時は参加をお控えください。		
申・問 市役所介護高齢課(内線 174・175)			

ここからアップ教室

～こころとからだの免疫力を上げよう～

昨年度、好評だった「ここからアップ教室」を今年度も実施します。コロナ禍の生活で運動不足やストレスが溜まっていませんか？こころとからだの免疫力を上げて、コロナ禍を健康に過ごすためのコツを一緒に学びましょう。



ところ	対象者	定員	申込期間	申込方法	とき	内容
保健センター(市役所3階)	40歳～74歳までの 弥富市民	16名	10月4日(月)～29日(金)	市役所健康推進課へ電話でお申し込みください。	第1回 11月17日(水)	・家でできるお手軽エクササイズ① 講師：健康運動指導士 木村照代先生
					第2回 11月25日(木)	・不安、緊張を和らげるためのリラクゼーション法 講師：臨床心理士 谷川智子先生 ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは 市役所健康推進課保健師
					第3回 12月15日(水)	・家でできるお手軽エクササイズ② 講師：健康運動指導士 木村照代先生 ・お口の健康 市役所健康推進課歯科衛生士

- 持ち物** 筆記用具、ヨガマットもしくはバスタオル、動きやすい服装でご参加ください。お申し込みされた方へ事前にご案内を送付しますのでご覧ください。
- ご注意** 1回のみでも参加できますが、3回参加できる方を優先します。消毒や換気など感染予防に留意しながら実施します。参加される際はご協力をお願いします。

申・問 市役所健康推進課(保健センター)(内線314)

※新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、延期・中止になる場合があります。

海南こどもの国と弥富市の共催イベント「海南こどもの国秋まつり」

今年も海南こどもの国での秋のイベント「海南こどもの国秋まつり」を2日間にわたり開催します。「やとみの金魚“すくって★!大作戦!”」、「金魚の学校」も同日開催いたします。地域に根付いたさまざまなブースも設けておりますので気軽にご参加ください。新型コロナウイルス感染症対策を講じた上での開催となります。

また、新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては延期もしくは中止となりますのであらかじめご了承ください。

▼とき
11月6日(土)午前10時～午後3時
7日(日)午前10時～午後3時

▼ところ
海南こどもの国
※詳しいイベント内容は改めてホームページなどでお知らせいたします。

問 市役所商工観光課(内線 244)
海南こどもの国 ☎52-1515

