

健康長寿のための 健康づくり講座 (無料・要予約)

～スローエアロビックで楽しくエクササイズ～

日時 = 11月16日(火) 13時30分～14時30分

(13時～受付開始)

場所 = 治道地区公民館 多目的ホール

対象・定員 = おおむね65歳以上の市民、15人
(完全予約制)

内容 = スローエアロビックについての講演と体験

持ち物 = マスク・動きやすい服装・飲み物・タオル・
上履き

申込・問合せ = 第三地域包括支援センター
(☎57-2233)

※参加される人は必ずご自宅で体温測定をお願いしま
す。発熱などの風邪症状のある人はご遠慮ください。

もの忘れ相談会 (参加無料・要申込)

最近、物のなおし忘れや置き忘れが増えたと感じたり、誰かに言われて心配になったことはありませんか。もの忘れ相談プログラム(タッチパネルパソコン)を使った認知症のセルフチェック型テストができます。チェック後に地域包括支援センター職員がもの忘れや認知症についての相談をお受けします。

日時 = 11月15日(月) 14時～16時

場所 = 三の丸会館 3階研修室3

定員 = 4人(1人30分程度)

申込・問合せ = 第四地域包括支援センター
(☎51-0700・☎51-0710)

人生100年時代を いきいき過ごす集い(参加無料・要申込)

長寿人生を健康で楽しく、生き生き過ごす生き方を考え、体験する集いです。

日時 = 12月4日(土) 13時～16時30分

場所 = 三の丸会館 3階小ホール

定員 = 40人(定員を超えた場合は抽選し、漏れた人
にのみ連絡します。)

持ち物 = マスク、筆記具、お茶

内容 = ・(講話) 人生100年時代の生き方
・ラフターヨガ(笑いヨガ)を楽しもう
・楽しい軽スポーツ「ディスコン」体験

申込・問合せ = 11月25日(木)までに、名前(ふりがな)・
電話番号を、電話またはFAXで、一般社団法人 奈良
県健康生きがいづくり協議会 大林(☎090-4033-
4111・☎53-0291)へ (保健センター)

若年性認知症相談会 (受講無料・要申込)

65歳未満で発症する認知症のことを若年性認知症とい
います。医療・介護・就労・経済的支援などについてお気軽
にご相談ください。ご家族からの相談も受け付けます。

日時 = 11月9日(火) 13時30分～14時30分

場所 = 南部公民館 ふれあいルーム

定員 = 2人(1人30分程度)

相談員 = 尾崎 京子さん(奈良県若年性認知症サポ
ーター室長)

申込・問合せ = 第三地域包括支援センター
(☎57-2233・☎57-1153)

ちょい歩きでプラス1000歩(約10分)をめざそう!

●最近からだを動かしていますか? メタボリックシンドロームやがん、認知症、ロコモティブシンドロームの予防には、有酸素運動であるウォーキングが有効であると言われています。

1日あたり1,000歩プラスして歩くと、1日あたり約30kcal、1年間続くと約1～1.5kgの体重減少に相当します。今日からいつもより10分多く歩いてみましょう。

※エネルギーの消費量体重60kg、歩幅70cmの人が、時速4kmで10分歩くと約30kcalを消費します。

●すこやか100万歩手帳 好評配布中

楽しみながらウォーキングを続けるのに是非ご利用ください。
市役所、各支所、元気城下町プラザ、元気城下町ぷらっと、保健セ
ンターで配付しています。

【すこやか100万歩手帳の使い方】

- 1 歩数を「ウォーキングの歩数記録」に記入して、歩数を合計します。
- 2 地図のスタートから、1万歩になるごとにボールを1つぬりましょう。東西のコースでどのくらい歩いたかがわかります。
- 3 100万歩達成したら、手帳をもらったところに申請すると、記念のバッジがもらえます。



問合せ = 「さんて郡山」(☎58-3333)