

いきいき元気教室 参加者募集中 65歳からの体力づくりを始めてみませんか(初回体験無料)

簡単な筋力アップ体操、ゆっくりと筋力をのばすストレッチ体操、音楽にあわせながら動くリズム体操など1時間の体操です。

対象＝おおむね65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けていない人

定員＝若干名(先着順) **参加費**＝3,000円程度(半年10回分)※会場により参加費が異なります。

実施場所	曜 日	時 間	問い合わせ・申込み
山田町スポーツ会館	第2・4水曜	10時～11時	地域包括支援センター ☎55-7733
JAならけん 郡山経済センター	第1・3金曜	9時15分～10時15分・ 10時30分～11時30分	
昭和地区公民館	第1・3月曜	13時30分～14時30分	第三地域包括支援センター ☎57-2233
青葉台コミュニティ センター	第2・4月曜	13時30分～14時30分	
旧JAならけん 筒井出張所	第2・4水曜	10時～11時	

★大好評により三の丸会館の教室増設！

三の丸会館 (定員:30人)	第1・3金曜	(後半クラス)15時～16時 ※応募が10人に達したら開催。	第四地域包括支援センター ☎51-0700
-------------------	--------	-----------------------------------	--------------------------

今日からはじめる認知症予防⑥

～大和郡山市歯科医師会からのメッセージ～

医療と介護の関係者が認知症予防についてまとめた冊子「認知症予防ガイドブック」をより多くの人に知ってもらうために各機関がメッセージを連載しています。

口腔の疾患は、様々な全身疾患と関連していることが報告されています。そのひとつとして、口腔と認知症の関係性もあげられています。特に歯周病や歯を失い咀嚼機能が低下している(特に奥歯がない)状態は、認知症に悪影響をおよぼします。また、口の中の症状がないから大丈夫というわけではありません。口腔内は常に汚染され、多くの細菌が常に存在し、咀嚼により負荷がかかるといった過酷な状況にあります。すでに歯を失っている人は噛める環境を整えることが大切です。

口腔内の健康管理をしっかりと行うことで、軽度認知障害から認知症への進行を遅らせ、認知症の予防につながります。長く付き合えるかかりつけ歯科医院をもち、必要があれば治療を受け、いい口腔内状態を維持するために、定期的な口腔内の検診を受けることが大切です。

詳しくは、認知症予防ガイドブックをご覧ください。

問合せ＝地域包括支援センター (☎ 55-7733)



ママパパクラス 助産師・栄養士編(無料)

妊娠中の食事や生活・出産の話、赤ちゃん人形の抱っこや妊婦体験ジャケットの着用体験をしませんか。

日時＝4月23日(水)10時～11時45分(9時30分～受付)

場所＝さんて郡山

対象＝妊婦・父親になる人、10組(単身での参加可、祖父母・経産婦の参加も可)

持ち物＝母子健康手帳・筆記用具

申込・問合せ＝電話でさんて郡山(☎58-3333)へ

第12回大和是好日

～大和の素敵なお店が集まる青空市～

日時＝3月22日(土)11時～16時(雨天中止)

場所＝外堀緑地(駐車場なし。近隣店舗に駐車しないで、近隣の有料パーキングをご利用ください)

主催＝大和是好日運営パートナーズ

共催＝大和郡山市

問合せ＝まちづくり戦略課(内線675)



ジュニア体操教室体験(無料・要申込)

日時＝3月28日(金)①15時30分～16時20分・②16時30分～17時25分

対象・定員＝①4歳～・②新年長～、①・②とも先着20人(重複申し込み不可。定員に達した場合、受け付け終了)

持ち物＝体育館シューズ・飲み物

申込・問合せ＝3月20日(木)12時～、電話または直接、九条スポーツセンター(☎52-1245)へ

モーニングセット検診の 対象と予約方法が変わります

令和7年度から対象は40歳以上となります。Web申請フォーム・電話・窓口でモーニングセット検診の予約がとれるようになります。

詳細・問合せ＝さんて郡山(☎58-3333)