

# 幸齢ますます元気教室

運動、お口の健康、栄養、認知症予防について、講座や体操など楽しく学べる教室です。

**対象** 『要支援認定を受けている人』または『※事業対象者の人』のうち、医師による運動制限のない人  
※「基本チェックリスト」により、対象者を決定しています。以下に当てはまる場合は、対象になる可能性が高いです。

- 階段を上る時は手すりや壁をつたう
- 椅子に座った状態から立ち上がる時には何かにつかまって立つ
- この1年間に転んだことがある

**内容** ①集団での体操やレクリエーション  
②ミニ講座(運動、栄養、お口の健康、認知症予防についてなど)  
③必要に応じて運動方法や日常生活の指導

**期間** 令和7年1月～3月の3カ月間、週1回、全12回  
1回1時間30分～1時間50分程度

**定員・会場** 各会場15人程度・4会場(住所地により決定します)

**費用** 無料 ※ただし舌ブラシなど個人的教材費は実費

**問い合わせ** お住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください。

- 地域包括支援センター 藤見・下山 ☎025-290-7155  
 地域包括支援センター 山の下 ☎025-250-0032  
 地域包括支援センター 木戸・大形 ☎025-272-3552  
 地域包括支援センター 石山 ☎025-277-0077

自力で通所できない人で、家族などによる送迎が困難な場合は、事業者による送迎サービスをご利用いただけます。



# フレイルチェック会に参加しませんか？

フレイルとは加齢や病気などにより、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。フレイルチェック会では握力や筋肉量、滑舌など、機器を使って測定したり、質問票に答えたりすることでフレイルの兆候を確認します。

参加者の声 思ったよりできました。楽しかったのでまた参加したいです！

| 会場           | 日にち           | 時間<br>※受付時間は開始30分前 | 定員<br>(先着) |
|--------------|---------------|--------------------|------------|
| 東石山コミュニティハウス | 令和6年12月16日(月) | 午後1時30分～3時30分      | 20人        |
| 東区プラザホール     | 令和7年1月9日(木)   | 午後1時30分～3時30分      | 30人        |
| シルバーピア石山     | 令和7年1月22日(水)  | 午前10時～正午           | 30人        |
| 下山コミュニティハウス  | 令和7年2月6日(木)   | 午後1時30分～3時30分      | 20人        |
| 山の下まちづくりセンター | 令和7年2月14日(金)  | 午前10時～正午           | 20人        |
| 石山南まちづくりセンター | 令和7年2月17日(月)  | 午後1時30分～3時30分      | 30人        |

**対象** 東区在住の65歳以上  
**申し込み** 開催日2週間前までに健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)へ

※地域コミュニティ協議会などのご協力により開催しています。ご協力いただく活動団体の状況によりご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。



## ●12月の乳がん集団検診

| 12月 | 会場              | 予約開始日(定員)            |
|-----|-----------------|----------------------|
| 5 木 | 区役所南口 エントランスホール | 11月3日(日・祝)<br>(130人) |

### 受付時間

- ①午前9時30分～10時30分
- ②午前10時30分～11時30分
- ③午後1時30分～2時30分
- ④午後2時30分～3時30分
- ☑定員になり次第、受け付けを終了します

☑受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)、自己負担金(該当者のみ)、バスタオル  
☑予約開始日から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

### ●はじめての離乳食

☑12月23日(月)午後1時30分～2時50分  
☑木戸健康センター  
☑離乳食の進め方、情報交換、試食  
☑生後5カ月頃の赤ちゃんの保護者先着15人  
☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具  
☑11月6日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

### ●ステップ離乳食

☑12月23日(月)午前10時～11時20分  
☑木戸健康センター  
☑離乳食の進め方、グループワーク、試食  
☑生後6カ月以降で、2～3回食に進もうとしている乳児の保護者先着15人  
☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、はじめての離乳食に参加した人はその時使用した資料一式  
☑11月6日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

## ●ぴよんぴよん育ちの会

子育ての中で「落ち着きがない」「お友達とのトラブルが多い」「名前を呼んでも目が合いにくい」など、気に掛かることや困っていることはありませんか。親子で遊びながら、成長や発達について、保健師と一緒に考えてみましょう。

| 12月 | 会場           | 時間                                  | 定員<br>(先着) |
|-----|--------------|-------------------------------------|------------|
| 10  | 木戸健康センター     | ①午前9時30分～10時15分<br>②午前10時35分～11時20分 | 各8組        |
| 17  | 石山地域保健福祉センター | ①午前9時30分～10時15分<br>②午前10時30分～11時15分 | 各5組        |

☑原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者  
☑10日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、17日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

## ●骨粗しょう症予防相談会

☑11月28日(木)  
①午前9時40分  
②午前10時10分  
③午前10時40分  
④午前11時10分  
⑤午後1時10分  
⑥午後1時40分  
⑦午後2時10分  
☑中地区公民館  
☑骨密度測定、相談  
☑骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間帯先着7人  
☑11月7日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

## い～てらす

寺山1653(寺山公園内)  
☎025-250-5207  
開設時間 午前9時～午後6時  
休館日 水曜日(祝日の場合は翌平日)  
☑就学前児と保護者、小学1～3年生

## ●助産師さんのおしゃべりテラス

☑11月19日(火)午前10時～11時30分

## ☑助産師との自由なおしゃべり会

☑当日直接会場  
●わくわくテラス「誕生会」  
☑11月21日(木)午前10時30分～同50分  
☑11月生まれの子どもの誕生会  
☑当日直接会場  
●親子で楽しむバイオリンコンサート  
☑11月30日(土)午前10時30分～11時  
☑バイオリンの生演奏  
☑当日直接会場(混雑の際は、入場制限する場合があります)

## わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階)  
☎025-250-2395  
開設時間 午前9時～午後6時  
休館日 第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日) ※11月は5日(火)、18日(月)  
☑就学前児と保護者、小学1・2年生

## ●いちごひろば

☑11月13日(水)午前10時30分～同45分  
☑秋を感じるうたとあそび  
☑当日直接会場  
●パパと遊ぼう！  
☑11月17日(日)午前10時30分～11時  
☑親子で体を使ったあそびを楽しむ  
☑当日直接会場

## ●つくって遊ぼう！

☑11月20日(水)午前10時～11時15分  
☑親子工作(ぱくぱくワニさん)  
☑先着30人  
☑当日直接会場

## ●誕生会

☑11月27日(水)午前10時30分～同45分  
☑11月生まれのお友達をみんなでお祝いする  
☑当日直接会場

## ●おもちゃ病院

☑11月30日(土)午後1時30分～3時30分  
☑東区プラザ  
☑おもちゃ修理(原則無料ですが、部品代などの費用がかかる場合があります。また、修理できない場合もありますので、ご了承ください)  
☑当日直接会場

## ●リモート育児講座

～0歳からのほめ方・叱り方～  
☑12月9日(月)午後1時30分～2時  
☑0歳からのほめ方・叱り方について助産師による講話。Zoomを使用します。  
☑二次元コードから必要事項を入力し送信してください  
●プレママ・パパセミナー  
☑12月14日(土)午後1時30分～3時20分  
☑東区プラザ  
☑出産後の赤ちゃんがいる生活について考える  
☑出産予定日が令和7年2月～4月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)先着12組  
☑母子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、飲み物  
☑二次元コードから必要事項を入力し送信してください

## こども創作活動館

牡丹山1-33-23  
☎025-279-2113  
開設時間 午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時)  
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)、祝日の翌平日  
☑就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

## ●体育あそび教室

☑11月15日(金)午後4時～5時  
☑鉄棒や跳び箱を使って体を動かす  
☑5歳～小学3年生先着12人  
☑300円  
☑汗を拭くタオル、飲み物  
☑電話または直接同館

## ●おやこdeアート

☑11月19日(火)午前10時30分～11時  
☑てがたdeくまさん  
☑当日直接会場

## ●おやこdeリトミック

☑11月26日(火)午前10時30分～同50分  
☑ピアノの音を聴いて音遊びやパネルシアターを楽しむ  
☑当日直接会場

体育祭応援パネルや美術部の作品を展示しています。