

## 講座やイベント〈運動編〉

### 始めよう運動！健康づくりスタートセミナー

要予約

健康づくりのために運動を始めたい方へ、効果的で安全に運動を行うポイントやコツをお伝えする初心者向けの運動講座です。どの月からでも申し込みができ、6回まで参加可能です。

これから運動を始めたい方にぴったり！

対象	40～74歳で、他の運動講座・サークルなどに参加していない方			
会場	豊栄健康センター (★の日は豊栄総合体育館)		北地区公民館 3階ホール (◎の日は北地区スポーツセンター)	
時間	13時30分～15時30分		13時30分～15時30分	
定員	12人		12人	
申し込み	健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎ 387-1345		北地域保健福祉センター ☎ 387-1781	
日程	4月24日(水)	10月23日(水)	4月23日(火)	10月 8日(火)
	5月22日(水)★	11月27日(水)★	5月16日(木)◎	11月 7日(木)◎
	6月26日(水)	12月25日(水)	6月11日(火)	12月10日(火)
	7月24日(水)	1月22日(水)	7月 9日(火)	1月14日(火)
	8月28日(水)★	2月26日(水)	8月 6日(火)	2月 4日(火)
	9月25日(水)	3月26日(水)	9月10日(火)	3月11日(火)

楽しく無理なく通えました

運動が習慣になりました！

参加した方の感想



### やるてば体操・楽しく脳トレ！（認知症予防出前講座）

要相談

地域の老人クラブやお茶の間など、高齢者の身近な場に「運動普及推進委員 ※」が出向き、認知症予防のミニ講座や運動、脳トレなどのお手伝いをします。

対象	おおむね65歳以上の10名以上の団体
申し込み手順	① 北区役所 健康福祉課 健康増進係へ連絡してください。 ② 運動普及推進委員と日程などを調整し、決定連絡をします。 ③ 当日、運動普及推進委員が伺います。
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)



※【運動普及推進委員（運推さん）とは】運動を通して、地域で健康づくりや介護予防の普及活動をしているボランティアです。

### 幸齢ますます元気教室

要相談

元気で動ける体を維持し、自立した生活を送れるようにすることを目指す教室です。ミニ講座や、体とお口の体操、脳トレなどを行い、「運動」、「栄養」、「口腔」、「認知症予防」を楽しく学びませんか。

対象	65歳以上で要支援認定を受けている方、または事業対象者※のうち医師による運動制限のない方
期間・日時	3か月間、週1回、1回の実施時間は1時間30分 開催会場や日時はお住いの地域によって異なります
定員	各15人
費用	無料（舌ブラシなど代金 300円自己負担あり）
申し込み	お住いの圏域担当地域包括支援センター 地域包括支援センター 阿賀北 (☎ 258-1212) 地域包括支援センター くずつか (☎ 250-1280) 地域包括支援センター 上土地亀 (☎ 386-1150)
備考	必要と認められる場合は送迎を利用可能



※【事業対象者とは】基本チェックリストの結果、日常生活においてリスクがあると判定された方

### 北区 てくてくウォーク

予約不要

運動普及推進委員と一緒に楽しく北区を歩きませんか？  
普段あまり運動しない方も、毎日運動している方もお待ちしております。

対象	どなたでも
集合場所	
日程	秋頃予定 詳細は区だよりに掲載
時間	
参加費	100円（傷害保険料）
持ち物	飲み物、帽子、タオル、雨具
申し込み	不要（当日現地集合）
問い合わせ	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)



新しいウォーキングコースを知ることができた

参加した方の感想



たくさん歩いて気持ちよかった！

参加した方の感想

みんなで歩くとなんだか楽しい！

