

# NEW レッツにしうじ

～令和6年度幸齢者健康づくり教室～

**令和6年度は一味違う！？  
新しいメニューが加わりました！！**

## ラクラクお掃除健康法

掃除の際、足腰に不安のある方いらっしゃいませんか？  
負担を少なく、お掃除で健康予防ができる方法をレクチャーします。  
最後はチェアヨガで♪

## 健康は「歩き方」から

歩き方についての講義を行います。実際に歩いているところを撮影し、あなたにあった歩行・運動の提案をさせていただきます。トルトを使って、専門的視点から歩行を改善しましょう！

## 気になる補聴器の話

補聴器って高いんじゃ…目立つしちょっと…などの疑問を解決！  
専門家の方に色々教えて頂きます。体験コーナーもご用意しております。

## 地域でいきいき暮らそう

地域にある社会資源についてのお話。これからも地域のみんなで協力して生活していくために、主体的な生活についてを学びます。

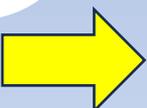
## 認知症のお話

認知症状の原因となる病気のお話や、症状の特徴など、基本的な認知症のお話を行います。お話の途中では、簡単な脳トシや認知症体験ゲームなども行います。

## 元気になれる体操

自宅で続けられる体操や筋力トレーニングの方法をお伝えします。他にも運動の種類と効果についてなど、ためになるお話もあります。さあ！一緒に体を動かしましょう！

裏面へ続く



# 令和6年度前期レッツにしようじ予定表



第2火曜日 午前10時～11時半	第3金曜日 午後2時～3時半	プログラム	講師
4月9日(火)	4月19日(金)	ラクラクお掃除健康法	はなまるレンタルサービス
5月14日(火)	5月17日(金)	健康は歩き方から～トルトを使って～	ゴトウライフクリエイション
6月11日(火)	6月21日(金)	気になる補聴器の話	株式会社 シンコム
7月9日(火)	7月19日(金)	地域で生き活きと暮らすために	生活支援CD
8月13日(火)	8月16日(金)	元気になれる体操	介護予防サポートセンター
9月10日(火)	9月20日(金)	認知症のお話	西宇治地域包括支援センター

## ◆申し込み期間

**3月15日(金) 9時** ～ **3月29日(金) 17時まで**

### ～概要～

- ・場 所：西小倉地域福祉センター
  - ・費 用：無料
  - ・対象者：市内在住の65歳以上の方
- ※駐車場はありませんので  
お車でのご来場はご遠慮下さい。

### ～申し込み方法～

来所またはお電話にて。申し込み多数の場合は抽選により決定致します。  
当選者には4月上旬頃、  
包括よりご連絡致します。

### ～ご参加される際のお約束～

- ・体調不良等で欠席される際は、事前にご連絡下さい。
- ・感染症の流行等によっては、急遽中止、または変更になる場合があります。
- ・レッツにしようじは半年毎の入れ替え制で参加者を固定します。ご了承下さい。

お申込み・お問い合わせは  
西宇治地域包括支援センターまで

**TEL:0774-28-6180**

