

65歳以上の方へ

人生100年時代を迎え、65歳は人生の“ターニングポイント”です。自分のこれからの生活や、健康づくり、フレイル予防について一緒に考えてみませんか…？



人生100年時代「シニア応援教室」age

～セカンドライフを輝かせよう～

これから迎える高齢期を健康でいきいきと過ごすためには、早期からの健康づくりやフレイル※予防の取り組みが必要です。また、高齢化社会を迎え、地域住民同士の助け合いが求められている中、社会活動への参加や生きがいづくりも大切となってきます。

この機会に、シニア期に必要な知識を習得し、セカンドライフについてみなさんで考えてみませんか？

※フレイルとは…加齢に伴い、心身の機能が低下した状態のことをいいます。

- ▶ 対象者＝町在住の65歳以上の方
- ▶ 募集人数＝20名程度（先着順）
- ▶ 場所＝上三川いきいきプラザ 保健センター検診ホール
- ▶ 日時・内容＝5回コース（お好きな回を選んで参加ができます。）



日程	7月16日(水)	8月6日(水)	9月24日(水)	10月10日(金)	11月25日(火)
時間	午後1時30分～3時(受付午後1時～)				
内容	食事編	運動編	認知症編	口腔ケア編	在宅医療編
	フレイルとは。 健康長寿の食事の秘訣！	いつまでも元気で動ける体であるために。 筋力を維持・向上するための運動の実践！	認知症を理解しよう。 脳年齢（認知機能）のチェックと予防法を伝授します！	オーラルフレイルとは。 お口の健康で健康寿命を伸ばそう！	人生会議について知ろう。 エンディングノートと一緒に記入してみよう！
申込期限 (実施日の3週間前)	6月25日(水)	7月16日(水)	9月3日(水)	9月19日(金)	11月4日(火)

- ▶ 申込期間＝令和7年5月26日(月)から各実施日の3週間前まで
- ▶ 申込方法＝右記の申込みフォーム、電話、健康福祉課窓口でお申込みください。
- ▶ 問い合わせ先＝健康福祉課 高齢者支援係 ☎0285(56)9191



エコでおトクな
ケーブルテレビの電力サービス
『ホームタウンでんき』
2025年より電気料金を
さらに値下げしました!!
料金のシミュレーションもできます！お問い合わせはこちら
ケーブルテレビ栃木 0120-25-1819

広告

楽しく学べる
無料塾
場所：いきいきプラザ中会議室
参加申込・詳しい内容のお問い合わせ先
主催者：NPO法人 Dream Support・ドリームサポート
☎ 090-1055-8560 (渡辺)
受付 10:00～18:00
詳しい内容は下のQRコードを読み取ってみてね!
QRコード

広告



居場所サポートボランティア 養成講座 \\ 受講者募集! //

みなさんも地域の活動に参加してみませんか?



いつまでも住み慣れた地域で元気で生活していくために、これからは住民同士の支え合い・助け合いの地域づくりが求められています。その要となる「居場所」は、地域でのつながりをつくるきっかけとなり、介護予防にもつながる大切な取り組みです。

町と社会福祉協議会が共催で、「ふれあいいきいきサロン」「ミニサロン」「創年倶楽部」等の居場所でお手伝いをしていただく居場所サポートボランティア養成講座を実施します。

地域での活動に興味のある人、ボランティア活動をしたい人、健康づくりや介護予防の実践をしたい人、どなたでも参加できます。一緒に地域の居場所を盛り上げましょう!ぜひご参加ください。

1.日時

6月13日(金) 午後1時30分～4時

6月27日(金) 午後1時30分～4時

※6月14日から6月26日までの間に、現場実習として実際のいきいきサロンやミニサロン、創年倶楽部等に1回参加します。
お申込み後、日程をお知らせします。

2.内容

町の現状や居場所づくりの講話、居場所で活用できる体操や工作、現場実習など。

3.場所

上三川町保健センター(いきいきプラザ内)

4.対象

ボランティアに関心があり、修了後、地域でのボランティア活動にご協力いただける方。
年齢、資格等は問いません。

5.費用 無料

6.申込み期間

5月1日(木)～19日(月)

7.申込み・問い合わせ先

上三川町社会福祉協議会

☎0285(56)3166 にお電話でお申込みください。

▶問い合わせ先＝健康福祉課 高齢者支援係 ☎0285(56)9191

65歳以上の人には講座修了時にくろねえポイントにご参加いただくための「くろねえ手帳」をお渡します。くろねえポイントとは、ボランティア活動の回数に応じてポイントが付き、特典と交換できる制度です。



日用品、生活雑貨、作業用品、季節の商品、LPガス、灯油
暮らしの店  **海老原善次商店**

商品1個から配達いたします。☎0285-56-2065

ギャラリー & 多目的スペース

やねうら

ご利用を、随時受け付けています。
お気軽にお申し込みください。

上三川町上三川4879 FAX 0285-56-0390 URL <https://ebiharashouten.jp/>

