

おはなしイベント

◆おはなし会
中央図書館

時 12月19日(土) 14時
内 絵本、紙芝居、大型絵本、人形劇

城町図書館

時 12月12日(土) 10時30分
内 大型紙芝居、大型絵本、パネルシアター

◆ストーリーテリングのおはなし会

時 12月12日(土) 14時30分
場 中央図書館

【共通】

定 各20組(当日先着順)
問 中央図書館(☎25-6000)

冬の1Day講座

①親子参加教室〜小学生でも
できちゃおう!親子で手縫いマ
スクをつくらう!〜

時 12月25日(金) 13時〜15時
場 南部生涯学習センター
この時期だからこそそのマ
スクとマスク入れを手縫いで
作りましょう。キットを使う
ので簡単です。選ぶ布により
親子おそろいも作れます。



対 市内在住の小学生とその
親(2人1組、祖父母との参
加も可)
定 6組12人
※受講対象児以外の子を連れ
ての受講不可

時 12月26日(土) 9時30分〜
12時

場 北部生涯学習センター
素焼きの鈴に絵の具で色
を塗ったり模様を描いたりし
てオリジナルの土鈴を作りま
しょう。

時 12月26日(土) 9時30分〜
12時

場 北部生涯学習センター
素焼きの鈴に絵の具で色
を塗ったり模様を描いたりし
てオリジナルの土鈴を作りま
しょう。

定 8人
定 1100円

【共通】

申 12月15日(火)(必着)まで
に、希望する講座名、参加

者全員の氏名(フリガナ)・
年齢(学年)、郵便番号・住
所、電話番号をハガキまたは
直接、①は南部生涯学習セン
ター(〒448・0803 野田
町西田78・2・㊦月曜)、②は
北部生涯学習センター(〒448
・0001 井ヶ谷町松ヶ崎
6・26・㊦水曜)へ。
※あいち電子申請・届出シス
テムからも申込み可



▲あいち電子
申請・届出
システム

※申込多数の場合は抽選とし
結果は全員に連絡します。
問 生涯学習課(☎62・10
36)

すすすくパパ広場
で遊ぼう

時 12月19日(出) 10時30分〜
12時、14時〜15時30分
※予約制です。詳しくは、市
HPをご覧ください。

場 小山託児ルーム
就学前の子と親

時 12月29日(火)〜1月3日(日)
問 子育て支援課(☎23・8
77)



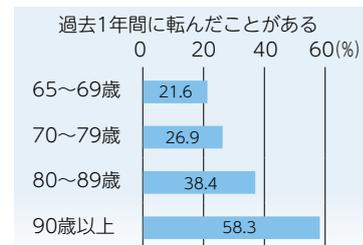
第8期介護保険事業計画・高齢者福祉計画策定のための高齢者等実態調査より

寒いからこそ体を動かそう!

☎ 長寿課 (☎62-1013)

寒くなるとつい外出がおっくうになり、運動量が少なくなります。
特に、高齢者は筋力が低下しやすく、転倒のリスクが高まります。

高齢者等実態調査の結果からも、要介護の認定を受けていない65歳
以上の人であっても、年齢が上がるごとに過去1年間で転倒した経験
のある人の割合が増えていくことがわかります。実際に、転倒による
骨折で入院してしまい、入院をきっかけに体力が低下して、退院後に
介護保険サービスを使い始める人が多く見受けられます。



外出や体操をして体を動かそう

外出をすると、運動量が増すだけでなく人との交流が増え、気分転換にもなります。比較的気温が高く暖かい
日中に15分以上散歩したり、自宅でNHK「ラジオ体操」や「みんなの体操」を習慣化したりするなど、感染症予
防に努めつつ体を動かすように心掛けましょう。

スマホアプリ「オンライン通いの場」を使ってみませんか?

「オンライン通いの場」は、国立長寿医療研究センターが開発したスマホアプリで、高齢者の
介護予防活動を支援します。健康チェックや自宅でできる体操の動画を見ることができますの
で、アプリをダウンロードして、毎日運動する習慣を作りましょう。

◆主な機能

自宅でできる体操	健康チェック	脳を鍛えるゲーム	おさんぽ
自宅でもできるいろ いろな体操を動画で 紹介しています。	7つの質問に答える と、必要な運動や活 動が表示されます。	パズルや計算のゲー ムができます。	自宅近くの散歩コー スを地図で提案して くれます。



▲ Google
Play



▲ AppStore

福祉・介護