

# 健康運動教室に参加しませんか??

☆平成29年度前期（平成29年4月～8月）☆

宮崎市では、高齢者の健康の維持及び増進を図り、参加者同士のふれあいの場を提供するため、下記の会場に健幸運動指導員を派遣し、拠点型の健康運動教室を開催しています。

宮崎市と宮崎県立看護大学が共同で開発した宮崎いきいき健幸（けんこう）体操の内容を盛り込んで、自宅でもできる運動を皆さんと楽しく実施しています。ぜひご参加ください。



©宮崎市

- ◆ 対象者は宮崎市内に住所を有する概ね65歳以上の方です。
- ◆ 申込みは不要です。運動のできる服装で、直接会場にどうぞ。
- ◆ 水分補給のための飲み物、汗拭き用のタオルをご持参ください。
- ◆ 老人福祉センターは、事前にセンター利用登録が必要となります。
- ◆ 青少年プラザ体育館、北部記念体育館、佐土原体育館、高岡穆園館は、上履きと床に敷くバスタオルが必要です。

	拠点型の健康運動教室会場	期間	曜日	時間
①	青少年プラザ体育館 (神宮東1丁目2番27号)	4月11日～7月18日	毎週火曜日	9:30～11:30
②	赤江老人福祉センター (大字本郷南方2487番地4)	4月11日～7月18日	毎週火曜日	9:30～11:30
③	北部記念体育館 (祇園1-77)	4月12日～7月26日	毎週水曜日	9:30～11:30
④	清武体育館 (清武町西新町5番地1)	4月12日～7月26日	毎週水曜日	9:30～11:30
⑤	田野総合福祉館(ふれあいセンター) (田野町甲2848-1)	4月13日～7月27日	毎週木曜日	13:00～15:00
⑥	南部老人福祉センター (大字恒久5124)	4月13日～7月27日	毎週木曜日	9:30～11:30
⑦	高岡福祉保健センター(穆園館) (高岡町内山2877)	4月13日～8月17日 ※5/11、7/13、8/3は開催なし	毎週木曜日	9:30～11:30
⑧	佐土原体育館 (佐土原町下田島20688-74)	4月14日～7月28日	毎週金曜日	9:30～11:30

※ 祝日は運動教室の開催はありません。

※ 参加希望の方には必ず健康チェックを受けていただきます。運動のみの参加は認めていません。

※ 各会場とも駐車場に限りがあります。公共交通機関の利用、乗り合わせの協力をお願いします。

<宮崎市ホームページ>

[http://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/health/elderly\\_welfare/health/](http://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/health/elderly_welfare/health/)

宮崎市ホームページでは、『宮崎いきいき健幸体操』や健康運動教室の詳細を掲載しております。

【申し込み・問い合わせ先】

宮崎市 福祉部 介護保険課 介護予防係

TEL: 0985(21)1777 FAX: 0985(31)6337

# あなたが主役 介護予防!!

平成29年度 第2号 宮崎市福祉部介護保険課

あなたのお住まいの地域、クラブ、職場等で『認知症サポーター養成講座』を開催しませんか!!

## ◆認知症サポーター養成講座とは

認知症になっても誰もが安心して暮らせるまちを自分たちでつくっていくため、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者である認知症サポーターを養成する講座です。

平成28年度は、7,600人以上が受講され、現在延べ30,000人を超える市民の方が認知症サポーターです。講座を受講された方には、その証としてブレスレット「オレンジリング」をお渡しします。



【講座の内容】 ※約1時間30分の講座ですが、楽しく、あっという間の時間です!

- ・ 認知症の基本的な知識
- ・ 症状とその支援
- ・ 認知症の人と接する時の心がまえ
- ・ 介護をしている家族の気持ちを理解する
- ・ 認知症の人を守るには（成年後見制度など）
- ・ 社会資源について等



## ◆認知症サポーター養成講座を開催するためには

▶申し込み要件は以下のとおりです。

- ①20名程度の団体
  - ②開催場所の確保をお願いします。
  - ③開催日時を決定してください。
- \*20名程度にならない場合は、ご相談ください。

▶申し込み方法およびその後の流れ

- ①「認知症サポーター養成講座出前講座申込書」にて、お申し込みください。申込用紙は宮崎市のホームページからも取り寄せられますが、ご不明の際は、お電話でお問い合わせください。
- ②希望日・開催場所に合わせて、講師を決定します。
- ③講座の開催通知を送付いたします。



## ◆これまで申し込みのあった団体

地域活動団体(自治会、老人クラブ、婦人会など)、金融機関、スーパー・コンビニ、不動産業、食品関係、小中学校・高校・専門学校等

平成29年5月発行： 宮崎市 介護保険課 電話 21-1777

※このチラシは、地域包括支援センターや市役所本庁舎1階総合案内窓口、5階介護保険課に置いています。

# 地域の高齢者が集える場をつくりませんか？

同じ地域に住む元気な高齢者の皆さんによる、地域の支え合いづくりを目的とした集いの場を地区内の方と一緒に作りませんか。

地域の高齢者が気軽に集えたり、「買い物になかなか行けない。」「庭の手入れができない。」など、日常生活の困り事を抱える高齢の方を支援したりする場の立ち上げや運営する際の経費の一部を補助します。

## ■対象団体

地域の元気な高齢者で構成される団体(地域自治区内に1箇所)

## ■対象となる事業

高齢者の生活支援(買い物支援や庭の手入れ、清掃など)や、交流の場づくりに関するもの

## ■補助額

①団体設立費用5万円(1回限り)

②団体運営経費(年度の上限30万円、立ち上げの時期によって変動)

## ■お問い合わせ先

宮崎市 介護保険課 介護予防係

## この事業を使って活動しています(浜のばんこ会:青島)

浜のばんこ会は、平成29年3月2日から活動を始めました。毎週火・木曜日に、どなたでも自由に来れる場を開催し、来られた方は体操をしたり、おしゃべりしたり、自由に過ごしています。



## 地域の相談窓口：地域包括支援センターの一覧

包括名	電話番号	担当地域自治区
小戸・橘地区	29-5073	小戸、中央東の一部
中央東・櫛北地区	60-0828	中央東の一部、櫛の一部
中央西地区	64-8597	中央西
櫛南地区	23-0001	櫛の一部
東大宮地区	22-0808	東大宮
大宮地区	61-1789	大宮
住吉地区	65-8080	住吉
北地区	36-0902	北
大塚台・生目台地区	62-3671	大塚台、生目台
生目・小松台地区	62-3855	生目、小松台

包括名	電話番号	担当地域自治区
大塚地区	65-8181	大塚
大淀地区	55-1010	大淀
赤江地区	63-5310	赤江
本郷地区	72-6001	本郷
木花・青島地区	63-8111	木花、青島
佐土原地区	48-7007	佐土原
田野地区	86-5115	田野
高岡地区	30-9426	高岡
清武地区	55-6330	清武

平成29年5月発行：宮崎市介護保険課 電話 21-1777

※このチラシは、地域包括支援センターや市役所本庁舎1階総合案内窓口、5階介護保険課に置いています。