

第5回 うきは市 第1層協議の場

市では、誰もが安心して地域で暮らしていけるシステムを作っていくために、各小学校区単位（第2層）で勉強会を開催し、移手段や生きがい、集いの場、生活支援などの協議をする場が始まっています。

今年度の、うきは市全体（第1層）の協議の場では、地域包括ケアシステムの構築に向けて進められている、医療や介護に関する内容についても紹介していきます。

どなたでもご参加できます。ぜひご参加ください。

- ◇日時 6月11日（火）19時～21時
- ◇場所 うきは市役所3階 大会議室
- ◇テーマ 認知症になっても安心して暮らせるまちづくり
- 問合せ 保健課 地域包括支援係 Tel.75-4105



ロコモ（ロコモティブシンドローム）予防教室 参加者募集！！

「運動は苦手だけど大丈夫かな・・・」と不安に思っている人も心配無用です！個々の体力や痛みに応じて専門の理学療法士が支援します。アリーナのジムを利用した事がない方、運動習慣がない方や痛みを悩んでいる方も、ぜひ運動のきっかけを作ってみませんか。



開催日時	内容	開催日時	内容
6月25日（火）	開講式・体力測定（前）	8月6日（火）	痛みの原因ってなんだろう？～上肢～
7月2日（火）	ロコモティブシンドロームとは？ トレーニングを始めてみよう！	8月20日（火）	病気を知って予防しよう！
7月9日（火）	ジムの機械を知ろう！	8月27日（火）	歯科衛生士さんのおはなし
7月23日（火）	管理栄養士さんのおはなし	9月3日（火）	体力測定（後）
7月30日（火）	痛みの原因ってなんだろう？～下肢～	9月10日（火）	閉講式

※時間はいずれも13時30分～15時30分

※7月2日、7月23日、8月27日は講話がメインとなります。

- ◇会場 うきはアリーナ
- ◇対象 65歳以上の方
- ◇定員 10名
- ◇参加費 1,000円（全10回分）
- 申込み・締め切り

6月11日（火）までに保健課 地域包括支援係（Tel.75-4105）へお申し込みください。
定員になり次第、締め切ります。申し込まれた方には、詳細を後日ご案内します。
※これまでに受講修了された方は参加できません。ご了承ください。

本年度は三期の開催を
予定しています。
今回は一期目の募集です。

