

## 今月は「知ってみよう」と「やってみよう」 「ふれあいサロン」

市で開催している、生涯にわたり元気で生きがいを持ちながら充実した生活を送るための、楽しく・明るく・ほっとできる「ふれあいサロン」の活動を紹介します。ご興味のある方は、お住まいの地区の地域包括支援センターまたは高齢福祉課へお問い合わせください。

- **対象者** 65歳以上の方で、食事・着替え・排泄・歩行などに介助を要しない方  
※特に、歩いて行ける距離に「地域ふれあいサロン」などの通える場所がない方。  
※希望者には送迎があります。

### ふれあいサロンサックス

リハビリテーション専門職の指導のもと、1人ひとりに合わせたメニューで運動を実施しています。筋力低下が気になる方におすすめです。

- **日時** 週1回(日曜日)  
午前10時～正午
- **場所** リビングサックス石橋



### ふれあいサロンゆうゆう

健康講話、健康運動指導士による運動教室、折り紙製作など、毎週内容を変えて開催しています。参加者同士、楽しく交流を図っています。

- **日時** 週1回(水曜日・木曜日・金曜日のいずれかから1日選択)  
午前9時30分～11時30分
- **場所** ゆうゆう館

ふれあいサロンゆうゆうでは、運営のお手伝いをしていただける方を募集しています。会場準備や片付け、感染症対策(検温、使用物品の消毒)など、参加者の支援を行っていただきます。ご興味のある方は、下野市社会福祉協議会 ☎(43)1236)へお問い合わせください。



- **問い合わせ先**

高齢福祉課	☎(32)8904
地域包括支援センター	いしばし ☎(51)0633
	こくぶんじ ☎(43)1229
	みなみかわち ☎(48)1177

### フレイル予防教室

フレイルとは虚弱を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間のことです。フレイルは早い時期に予防を行えば、より健康な状態に戻すことができます。

フレイルを予防して、いつまでも自立して豊かな暮らしを続けていくためのポイントを、各専門職からお伝えします。楽しく学んでみませんか。

- **日時** (全3回・隔週金曜日)  
7月1日・15日・29日  
午後1時30分～3時  
(15日のみ午後3時30分まで)
- **内容** フレイルについて知ろう、予防に取り組んでみよう(社会参加、栄養、口腔、運動)

- **場所** 南河内公民館
- **対象者** 市内に居住する65歳以上の方で、身の回りのことに介助を要しない方
- **定員** 15名
- **参加費** 無料
- **申込期間**  
6月6日(月)～17日(金)  
※申し込み多数の場合は、抽選となります。  
※石橋地区・国分寺地区での開催も予定しています。居住地区に関係なく参加できますが、年度内1回までとさせていただきますので、ご了承ください。
- **申し込み・問い合わせ先**  
高齢福祉課 ☎(32)8904

### 認知症簡易チェックサイト をご利用ください

市のホームページで、認知症やロコモ(運動機能低下)の簡易判定ができるウェブサイトの運営をしています。

ご自身やご家族の物忘れや運動不足が気になっている方は、ぜひこのシステムでチェックをして、認知症や寝たきりの予防・早期発見にお役立てください。

右の二次元コードを読み取るか、市ホームページにアクセスして、「認知症チェック」で検索してください。



- **問い合わせ先**  
高齢福祉課 ☎(32)8904