

介護予防講座のお知らせ

皆さんの集まりの場に講師と一緒に伺います

これからも元気で生きいき暮らすために、介護予防に関するお話や体操などを行い、冬期間の健康づくりのお手伝いをします。

- ▶対象/主に65歳以上の方が集まる会
例) 老人クラブ、婦人会、趣味の会、友だち同士の集まり、無尽講など
- ▶内容/地域の方が集まる会に講師の方と一緒に伺いし、介護予防のためのお話や運動を行います。詳しい内容は、会の担当者と相談して決めますので希望をお伝えください。
例) 介護予防体操、昔語り、お口のケア、足マッサージ、認知症予防ゲーム、その他
- ▶申込期間/2月15日まで
- ▶申込方法/包括支援センターにまずはご相談ください。その際、希望の講師または内容、日時、会の構成メンバーをお知らせください。



申込・問合せ 仙北市包括支援センター ☎43-2283

角館総合病院 脳卒中撲滅キャンペーン

「どこも悪いところがないから」と安心していませんか。しかし、ある日突然訪れるのが脳の病気です。脳卒中に代表される脳の病気を予防するには、一般のドックに加えて脳の検査がかかせません。以前のキャンペーンの検査によって早めに病気が見つかり、外科処置で発症を予防された方がいます。健康に過ごすために、高脂血症、高血圧症、糖尿病、心臓病の方にはおすすめします。このキャンペーン期間中に一度「脳ドック」を受けてみませんか。

- ▶期間/1月～2月末
- ▶検査内容/頭部MRI、頭部・頸部MRA(血管画像診断)になります。
- ▶募集人員/先着60人
- ▶費用/16,200円
- ▶検査日/毎週火・水・木曜日の13時から、それぞれ3人ずつ
- ▶申込方法/事前に予約が必要です。電話でお申し込みください。



問合せ 角館総合病院 健診担当 ☎54-2145

第6回仙北市総合美術展

出品申し込み締切り間近!!

出品を予定している方でまだ出品届を出されていない方は、お早めにお申し込みください。

出品申込締切 12月20日(火) 申込み・問合せ先 生涯学習課

生涯学習サークル紹介

おはなしの会「アトリエ」

本好き、語り好きの仲間が集まり発足した、おはなしの会「アトリエ」は今年で4年目を迎えました。現在の主な活動は、毎週1回生保内小学校にお邪魔しての語りや読み聞かせ、また毎月1回田沢湖図書館で開催されている「おはなし玉手箱」に参加し、絵本や児童書の読み聞かせを行っています。その他に、近隣で開催される朗読や読み聞かせなどの



活動場所: 田沢湖図書館(毎月1回土曜日)、生保内小学校(毎週木曜日) 会員数: 9人

生涯学習

生涯学習課 ☎43-3383 田沢湖公民館 ☎43-1061 角館公民館 ☎54-1110 西木公民館 ☎47-3100

公民館講座受講者募集

仙北市民を対象とした次の公民館講座の受講者を募集します。受講を希望される方は申込期間の平日8時30分から17時まで最寄りの公民館の窓口または電話でお申し込みください。

初歩から始めるおもてなし英会話講座Ⅱ

- 日時/1月19日・26日、2月2日・9日・16日(毎回木曜日) 15時15分～16時15分
- 会場/角館公民館 研修室1
- 講師/田村雄幸氏
- 受講料/無料
- 対象/仙北市民(小学生以上)
- 持ち物/筆記用具
- 募集定員/20人(先着順締切)



●申込期間/12月16日(金)～1月10日(火) ●問合せ/角館公民館

まだ間に合う!年賀状作成講座

今年も残すところ2週間余りとなりましたが年賀状の準備はお済みでしょうか。テキストは買ったけど宛名やイラストの入力方法が良くわからなくてという方に、持参していただいたパソコンを使って個別に指導します。お気軽にお申し込みください。



- 日時/12月22日(木) 13時30分～16時
- 会場/田沢湖総合開発センター 1階 談話室
- 講師/㈱コンピュータアシスト デベロップメント 千葉薫氏
- 受講料/無料
- 持ち物/ノートパソコン(年賀状ソフトかWordが入っているもの)
- 募集定員/10人(先着順締切)
- 受付期間/12月16日(金)～21日(水)
- 問合せ/田沢湖公民館

健康ワンポイント

生活の中に運動を取り入れましょう!

みなさん、運動をしていますか?運動をしていない方は、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病にかかりやすくなります。しかし、運動というと天候に左右されやすく、本格的な冬を迎える仙北市では外での運動は行にくいという大きな欠点がありますよね。でも、運動は外だけで行うわけではありませんよ!家の中でもできる運動があります。

- ポイント1 今よりも10分多く体を動かそう! 家の中では、ラジオ体操や階段の昇降を行いましょう。
- ポイント2 「ながら運動」をやってみよう! 運動は、家事や仕事をしながらできますよ。掃除機をかけながら腰を落とすイメージで軽く膝を曲げましょう。調理をしながらかかとを上げたり下げたり

しましょう。床に置いている物を片付けるときは、足を前後に開き、ゆっくり膝を曲げてしゃがみましょう。いすに座っているときは、足ぶみをしましょう。雪かきも運動です!しかし、膝や腰に負担がかかりやすいので、雪かきのときには膝を曲げて重心を低くしましょう。同じ向きだけで雪をかくのではなく、右に5回雪かきをしたら左に5回雪をかきましょう。

ポイント3 積極的に社会参加をしよう! 健康管理センターでは、運動や笑いヨガのサークルを行っています。このようなサークルに参加することで、みんなと一緒に動いたり笑ったりすることができます。地区の会館で行われている老人クラブ等の様々な会に参加して、動いたり笑ったりすることで、体の運動量が増加します。心と体の健康のために、できるだけ様々な会に参加しましょう。

自分にあった運動を見つけて今日からやってみましょう!

