

今すぐできる健康づくり 165グループ約5600人が参加中！ 地域の仲間と西宮いきいき体操

問 地域共生推進課
(0798・35・3294)

西宮いきいき体操って!?

地域の高齢者が週に1回以上、身近な場所に集まり自主的に行う体操で、手首や足首におもりを付け、DVDの映像に合わせて体を動かします。

おもりの量を調整したり、いすに座ったまま体操したりすることで、**体力に自信がなくても皆さんと一緒に取り組みます!**



100番目のグループ「瓦木いきいき体操クラブ」の皆さん

体操の効果を実感 参加者の声

地域のお友達が増えた。毎週会うのが楽しみ

外出に自信が持てた

階段の昇り降りが楽になった

1人ではできなくてもみんなでやればできる



「西宮いきいき体操」始めてみませんか?

①新たに地域で始めたいとき

→まず地域共生推進課にご相談を!

※対象は、10人以上のグループです

皆さんが集まる会場で説明会を実施

理学・作業療法士が、体操の実技と説明を行います。



西宮いきいき体操を始めることが決まれば、**初めに3回体操指導などを実施**



②個人で参加したいとき

→地域で実施している会場へ参加を

地域で自主的に取り組んでいる会場へ参加してください。実施会場は地域共生推進課に問合せを。市のホームページ(くらしの情報→高齢者福祉→生きがい、交流活動)にも一覧を掲載。



10月5日に開催「西宮いきいき体操体験会」

同体操や認知症の予防につながる頭の体操をリハビリの専門職が指導します。

【日時】10月5日(水)午後2時~

【会場】市役所東館8階

【定員】あり

【申込】地域共生推進課に問合せを

今からできる
転倒予防



9・10月に開催「介護予防サポーター養成講座」

西宮いきいき体操の実施を支援する「介護予防サポーター」の養成講座を開催します。同体操とグループの自主運営に関する講義・実技を行います。

【日程】いずれも午後1時から。3回シリーズ

①9月8日(木)・13日(火)・20日(火)、②10月13日(木)・20日(木)・25日(火)

【会場】①市役所東館8階、②山口保健福祉センター 【定員】あり

【申込】地域共生推進課に問合せを

生命科学の最先端が分かりやすく学べる! ライフサイエンスセミナー

市は、「ライフサイエンスセミナー」と「ライフサイエンスへの招待」の受講者を高校生以上を対象に募集します。生命科学の第一線で活躍する先生の分かりやすい解説が毎年好評です!

初歩的な知識を身に付けたい人におすすめ!

①ライフサイエンスへの招待「科学で代謝を理解しよう」

9月23日(金)午後7時からフレンテホールで。

講師は武庫川女子大学名誉教授・吉田雄三さん。受講料無料。定員100人。

「生物時計」を生命科学から解き明かす

②ライフサイエンスセミナー「生物時計」

日程、テーマ等は下表のとおり。受講料3000円(1回のみは500円)、高校生・大学生・大学院生・専門学校生は無料(在学者可)。定員各200人(全7回の受講希望者が定員に達しない場合は各回ごとに定員まで受付)。

いずれも金曜午後6時半(★のみ7時)からフレンテホールで

日程	テーマ	講師
9/30	導入講義「生命にとって時間とは?」	武庫川女子大学名誉教授・吉田雄三さん
10/7(★)	体内時計とは何か、なぜ研究するのか	山口大学時間学研究所教授・明石真さん
10/14	生体リズムの調律機構	京都大学大学院教授・岡村均さん
10/21	植物の生物時計について	京都大学大学院准教授・遠藤求さん
11/4	代謝のリズムと生物時計	比治山大学短期大学部教授・能城光秀さん
11/11	時間栄養学と時間運動学による健康維持	早稲田大学教授・柴田重信さん
11/18	体内時計と免疫システム	自治医科大学大学院准教授・柏田正樹さん

ハガキ、Eメール、電話、市ホームページで申込を▶▶▶▶▶

講座名(②を1回のみ受講する人は希望する講座の開講日)、住所、氏名(ふりがな)、学生は学校名、電話番号を書いたハガキかEメールを9月9日(必着)までに生涯学習推進課(〒662-0911池田町11-1 vo_dai shou@nishi.or.jp)へ。電話も可。多数の場合抽選

問 生涯学習推進課 (0798・35・5166)

→①申込



→②申込



市のホームページ(楽しむ・学ぶ・生涯学習)からの申込も可

使わなくなった放課後、子供たちの遊び道具に! おもちゃ譲ってください

教育委員会は、放課後の校庭や教室などを活用して、子供の豊かな育ちを支援する「子供の居場所づくり事業」で子供たちが使う遊び道具の寄付を募集しています。

家庭で使わなくなったおもちゃやサッカーボールなどを寄付してください。

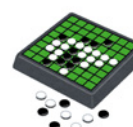


問 放課後事業課 (0798・35・3652)

寄付してほしいもの



トランプやUNOなどの「カードゲーム」



オセロや将棋、野球盤、人生ゲームなどの「ボードゲーム」



サッカーボールやバスケットボール、長縄跳びなどの「集団で遊べる遊具」

寄付方法

7月27日~8月31日に、寄付するものの内容や持込を希望する日時を放課後事業課(教育委員会庁舎2階)へ連絡し、同課が指定する場所へ持参してください。詳しくは問合せを。

※同課が引き取りに伺うことはありません

注意点

- 一度寄付されたものは、返却できません
- 寄付した後のおもちゃの取り扱いは放課後事業課に一任してもらいます
- 軟式野球ボールなどの硬いボールは使用しません
- 寄付されたものは、教育委員会が実施する他の子供の健全育成のための事業や活動に使用場合があります