

健幸ポイント事業



自然観察会 「黄昏時に虫の鳴き声鑑賞会」

夜の巾着田で、虫の鳴き声を聞き比べます。
日時 8月21日(日) 午後6時～8時
(雨天中止)
場所 巾着田入口駐車場
人数 20人程度(申し込み順)
費用 無料
持ち物等 筆記用具、雨具、観察道具、長靴
申し込み 8月18日(木)までに、電話または直接左記へ
問い合わせ 環境課生活環境担当

高萩南北ふるさと散歩 「のんびり秋つぼ」

高萩地区の平坦なコースをのんびりと散歩します。第1回目は高萩南東部の石造物、長屋門を巡ります。
日時 9月3日(土) 午前9時～11時30分
集合・解散 日高総合公園
人数 20人(申し込み順)
費用 無料
持ち物等 飲み物(水分補給用)、帽子、歩きやすい靴
申し込み 8月13日(土)以降に、電話または直接左記へ
問い合わせ 高萩北公民館
☎989-7322

秋の運動教室 「この冬を健幸(健康)に過ごすための身体ポカポカ運動」

セルフマッサージと簡単な筋力トレーニングで血行を促進させることで、冷え性予防・免疫力向上が期待できます。
期日 9月3日・10日の土曜日
※1回のみ参加もできます。
時間 午後2時～3時
対象 成人
人数 各20人(申し込み順)
講師 望月麻生さん
費用 無料
持ち物等 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き、ヨガマット(持っていない人)
申し込み 8月9日(火)以降に、電話または直接左記へ
場所・問い合わせ 武蔵台公民館
☎982-2950

ポールストレッチ

細長く柔らかい円柱状のポールの上で行う、簡単なストレッチです。
日時 9月17日(土) 午前10時～11時
対象 成人女性
人数 6人(申し込み順)
講師 平野紀子さん
費用 無料
持ち物等 タオル、飲み物、動きやすい服装、マスク
※ポールは貸し出します。
申し込み 8月17日(水)以降に、電話または直接左記へ

シニア向け運動教室 「フィットネスこまがわ」

「腰やひざが痛い、階段の上り下りがつらいなど、以前より動きにくくなった」「体力に自信がなくなってきた」「地域の活動に参加できるくらい体力をつけたい」人向けです。
運動指導経験を持つ専門スタッフ(理学療法士)が一人一人に合った体操を指導し、生き生きと活動できる体づくりをお手伝いします。
期日 9月～11月の毎週水曜日(11月23日(祝)を除く全12回)
時間 午後1時～3時
場所 ふあみりあ倶楽部(大字原宿91-1)
対象(次の全てに当てはまる人)
①市内に住所のある65歳以上の入
②全12回参加できる人
※令和3年度および4年度第1期に参加した人は、利用できません。
人数 8人
内容 個別面接、簡単な体力測定、体操指導、日高市健康口コモ体操等
費用 無料
持ち物等 飲み物、健康保険被保険者証、汗拭きタオル、室内用の運動靴、運動のできる服装
申し込み 8月8日(月)以降に、電話または直接左記へ
問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支援担当(1階⑤番窓口)

楽しく歩こう！9月の定例健幸ウォーキング！

| 公民館名・連絡先 | 日時 | テーマ |
|-------------------|------------------------|---|
| 高麗公民館 ☎989-2381 | 9月28日(水) 午前8時45分～正午 | 秋の日和田山から高指山展望台を巡る 集合・解散 高麗公民館 人数 15人(申し込み順) 申し込み 8月10日(水)から、高麗公民館へ(当日申し込み不可) |
| 武蔵台公民館 ☎982-2950 | | |
| 高麗川公民館 ☎989-9110 | 9月9日(金) 午前9時～正午 | 市内農家巡り 集合・解散 高麗川公民館 人数 15人(申し込み順) 申し込み 8月10日(水)から、高麗川公民館へ(当日申し込み不可) |
| 高麗川南公民館 ☎989-1000 | | |

※問い合わせ・申し込みは各公民館へお願いします。また、時間やコースを変更する場合があります。

| 場所 | 期日 | 時間 | 内容 | 申し込み・問い合わせ |
|----------------|----------|--------------|---|-------------------------|
| 武蔵台公民館 | 9月13日(火) | 午前10時～11時30分 | うつ・認知症予防の講話 ※日高市健康口コモ体操は、全ての講座で行います。 | 高麗地域包括支援センター ☎982-0111 |
| 高麗公民館 | 9月28日(水) | | | 高麗川地域包括支援センター ☎984-1362 |
| 文化体育館「ひだかアリーナ」 | 9月14日(水) | | | 高萩地域包括支援センター ☎984-3001 |
| 高麗川南公民館 | 9月26日(月) | | | |
| 高萩北公民館 | 9月20日(火) | | | |
| 高萩公民館 | 9月30日(金) | | | |

※できるだけ自宅に近い会場を利用してください。

**はつらつ健幸教室
「フレイル予防教室」**
対象 市内に住所のある65歳以上の人数 各20人(申し込み順)
費用 無料
申し込み 8月10日(水)以降に、各地域包括支援センターへ
問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支援担当(1階⑤番窓口)

認知症サポーター養成講座 「認知症の人と家族を支え、見守る応援者になろう」

認知症についての正しい知識や認知症の人への適切な接し方を学んでみませんか。
※4～5人集まれば、個別開催が可能です。地域包括支援センターまたは長寿いきがい課へご相談ください。
日時・場所
①9月9日(金) 午後6時～7時30分 高萩北公民館
②10月12日(水) 午前10時～11時30分 総合福祉センター「高麗の郷」
③11月23日(祝) 午前10時～11時30分 高麗公民館
※全て同じ内容になるため、いずれかに参加してください。
対象 市内在住・在勤の人数 20人(申し込み順)
※②のみ30人
費用 無料
申し込み 8月8日(月)以降に、電話または直接左記へ
問い合わせ
①高萩地域包括支援センター ☎984-3001
②高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
③高麗地域包括支援センター ☎982-0111

日高ロコトレ教室 ～ロコモ体操に取り組みましょう～

| 場所 | 期日 | 時間 | 申し込み・問い合わせ |
|---------|----------|------------|-------------------------|
| 高麗公民館 | 9月9日(金) | 午後1時30分～3時 | 高麗地域包括支援センター ☎982-0111 |
| 武蔵台公民館 | 9月27日(火) | | 高麗川地域包括支援センター ☎984-1362 |
| 高麗川公民館 | 9月2日(金) | | 高萩地域包括支援センター ☎984-3001 |
| 高麗川南公民館 | 9月13日(火) | | |
| 高萩北公民館 | 9月6日(火) | | |
| 高萩公民館 | 9月20日(火) | | |

※できるだけ自宅に近い会場を利用してください。

ロコモ体操は特別な道具を使わずに「いつでも、どこでも」できるトレーニングです。
対象 市内に住所のある65歳以上の人数 各20人(申し込み順)
講師 理学療法士
内容 健康口コモ体操、ストレッチ、テーマ(「股関節」)に合わせた理学療法士による体操・講話等
費用 無料
申し込み 8月10日(水)以降に、各地域包括支援センターへ
問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支援担当(1階⑤番窓口)

集めてお得！ 健幸ポイント

市民の皆さんに健康づくりのきっかけを提供する「健幸ポイント事業」を実施しています。獲得した「健幸ポイント」が、合計で100ポイント以上に達した最大1,500人に、市内の約130店舗で使える2,000円分の「地域商品券」を贈呈します。

- ◆対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人
- ◆期間 令和5年1月31日(火)まで
- ◆問い合わせ 保健相談センター ☎985-5122



詳しくは市ホームページへ