

# おたっしや 元気塾

令和6年度

無理なく体力づくりができる簡単な体操を行います。

健康長寿のための「食事の注意点・舌や歯の機能の大切さ・認知症予防」についても学ぶことができます。



認知症予防



お口の健康



栄養

感染拡大などで、教室がお休みになった際は、お電話で、ご自宅での体操継続のお手伝いをします。

## 会場

和戸公民館・百間公民館・川端公民館・すてっぷ宮代のいずれか。  
(募集時期によって開催会場が異なります 詳細は裏面をご覧ください)

## 参加出来る方

宮代町在住の65歳以上の方  
(要介護認定を受けている方、医師から運動を制限されている方を除く)  
※年度の当初(3月募集)を除き、連続したコースの申し込みはできません  
例) 6月募集で参加中の方が、次に申し込めるのは12月募集です。

## 費用

保険料200円 教室の初回納入 お支払いいただいた保険料は返金できません

## 持ち物

水分 動きやすい服装 うち履き(スリッパ不可)

## 申し込み

間違いを防ぐためFAXの方は、送信後お電話ください

裏面の申込期間に申込書を担当に提出(FAX/郵送可)  
定員を超えた場合は新規の方を優先したのち、抽選となります。

担当 宮代町健康介護課高齢者支援担当

電話0480-34-1111(内線384)・FAX0480-34-3396

令和6年度 おたっしゅ元気塾年間日程

おたっしゅ元気塾		会場	和戸公民館 2階洋室	和戸公民館 2階洋室	百間公民館 2階和室	川端公民館 1階洋室	すてっぷ宮代 多目的室 しいがし
		時間	13時15分～ 14時45分	10時00分～ 11時30分	13時15分～ 14時45分	13時15分～ 14時45分	13時15分～ 14時45分
		定員	定員15名	定員15名	定員10名	定員12名	定員15名
3月広報募集 申込 3/1～3/29	第1回			4月19日(金)	4月25日(木)	4月26日(金)	
	第2回	口腔		5月17日(金)	5月9日(木)	5月24日(金)	
	第3回	栄養		5月31日(金)	5月23日(木)	5月31日(金)	
	第4回	認知症		6月7日(金)	6月13日(木)	6月7日(金)	
	第5回			6月21日(金)	6月27日(木)	6月28日(金)	
6月広報募集 申込 6/3～6/28	第1回		7月24日(水)		7月25日(木)		7月25日(木)
	第2回	口腔	8月28日(水)		8月22日(木)		9月12日(木)
	第3回	栄養	9月11日(水)		9月12日(木)		9月26日(木)
	第4回	認知症	9月25日(水)		9月26日(木)		10月10日(木)
	第5回		10月9日(水)		10月10日(木)		10月24日(木)
9月広報募集 申込 9/2～9/30	第1回			10月18日(金)	10月24日(木)	10月25日(金)	
	第2回	口腔		11月1日(金)	11月14日(木)	11月1日(金)	
	第3回	栄養		11月15日(金)	11月28日(木)	11月22日(金)	
	第4回	認知症		11月29日(金)	12月12日(木)	11月29日(金)	
	第5回			12月6日(金)	12月26日(木)	12月6日(金)	
12月広報募集 申込 12/2～12/27	第1回		1月22日(水)		1月23日(木)		1月23日(木)
	第2回	口腔	1月29日(水)		2月13日(木)		2月13日(木)
	第3回	栄養	2月12日(水)		2月27日(木)		2月27日(木)
	第4回	認知症	2月26日(水)		3月13日(木)		3月13日(木)
	第5回		3月12日(水)		3月27日(木)		3月27日(木)

【参加に当たっての注意事項】

- ① 参加にあたっては健康管理に十分注意して、睡眠不足の際や、体の不調や異常を感じたときは参加を見合わせてください。
- ② 事前の血圧測定値で、上が180mmHg以上、下が110mmHg以上の場合、運動は見学となります。
- ③ かかりつけの医師等から運動を含む日常生活を制限されている方は、事前に事業に参加することを主治医に伝え、注意すべき事項等を確認しておいてください。
- ④ 要介護1～5の要介護認定を受けている方は受講できません。
- ⑤ 参加時にケガ等があった場合は、保険の請求ができますので、その場で申し出てください。

【個人情報の提供について】

- ① 講座中の健康管理のため、治療中の病気についての情報を、委託先業者に提供します。
- ② 新型コロナウイルス感染拡大等の理由で休講となった場合、委託先業者から運動継続についての電話指導をするため、電話番号の情報を委託先業者に提供します。
- ③ 講座中の事故、急病の場合など、必要に応じて、緊急連絡先や治療中の病気、かかりつけ医などの個人情報は、救急隊や委託先業者などの関係機関に提供します。