

## ● シルバーリハビリ体操教室に参加しよう！

シルバーリハビリ体操は、関節の運動範囲を維持・拡大、筋肉を伸ばすことを目的とする体操で「立つ」「座る」「歩く」など、日常生活で不可欠な動作の訓練になります。特別な道具を必要とせず「いつでも」「どこでも」「ひとりでも」できる体操です。



介護予防のためには、人と人との交流と週1回以上の運動が必要です。市内には、週1回シルバーリハビリ体操を行う通いの場があります。皆さんも、シルバーリハビリ体操教室に参加して、交流と運動を一緒に楽しんでみませんか？

■日時／場所 シルバーリハビリ体操教室一覧（下表）のとおり

■内容 頭の体操、えん下体操、筋力アップ体操 など

■対象 市内在住の人

■用意する物 運動しやすい服装、飲み物、タオル、上履き、マスク

■問い合わせ 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）

### 《シルバーリハビリ体操教室一覧》

★印の付いている教室は、週によって休みがあります。

開催曜日	開催時間	教室名	会場	備考
火曜日	10:00～11:30	うみねこの会	田老公民館	
		ジバヤングの会	箱石地域振興センター（川井）	
	13:30～15:00	火曜会	市民交流センター2階運動スタジオ	
		★曇目陽だまりの会	曇目高齢者コミュニティセンター	第2・4・5週休み
		★潮風クラブ	磯鶏公民館	第2週休み
水曜日	10:00～11:30	金浜アサリの会	金浜農漁村センター	
		うみねこの会：三王教室	三王地区自治会研修センター	参加希望者は介護保険課にご相談ください。
		ふれあいクラブ	小山田地区センター	
	13:30～15:00	やどり木の会	山口公民館	
		わくわく体操教室	花輪農村文化伝承館	
		潮騒の会	消防団第2分団屯所	
		あつまれ広場	川井保健センター	
木曜日	10:00～11:30	長根にこにこクラブ	長根地区会館	参加希望者は介護保険課にご相談ください。
		藤の木の会	旧藤原小学校	
	13:30～15:00	さけチャンクラブ	津軽石公民館	
		にこにこ体操教室	鉾ヶ崎公民館	
金曜日	10:00～11:30	田鎖すこやか体操教室	田鎖地区総合交流促進センター	
		くじらはまクラブ	赤前農漁村センター	
	13:30～15:00	千徳会	千徳公民館	
		崎山貝塚クラブ	崎山公民館	
		笑和の会	新里玄翁館	

## シルバーリハビリ体操デモンストレーション

市では、シルバーリハビリ体操を体験する機会として、デモンストレーションを開催します。

■日時 5月13日(月)午後1時30分～3時

■場所 市民交流センター2階多目的ホール

■内容 シルバーリハビリ体操指導者によるデモンストレーション（頭の体操、えん下体操、筋力アップ体操 など）

■講師 シルバーリハビリ体操指導者

■対象 市内在住の人

■定員 20人程度

※申し込み者多数の場合は、時間調整をすることがあります

■参加料 無料

■用意する物 運動しやすい服装、飲み物、タオル、上履き、マスク

■申込期限 当日の午前10時

■申し込み 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）



## 介護家族のための リフレッシュの会

市では、自宅で介護をしている人に対して、介護に関する情報の提供やレクリエーションを交えながら、日頃の介護の状況を話したり、心身ともにリフレッシュできる会を開催します。

同じように、自宅で介護をされている人とお話をしたり、自分のためにリフレッシュをする時間を作りませんか？

■日時 5月17日(金)午後1時～2時30分

■場所 市民交流センター1階会議室1・2

■内容 あなたの好きなアロマスプレーを作ってみよう！、参加者同士の情報交換

■講師 こころのケアセンター職員、市地域包括支援センター職員

■対象 自宅で介護をしている人、これから介護を始める人

■参加料 無料

■申込期限 5月16日(木)

■申し込み 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）



## 健康相談日程

感染症予防に努めながら、血圧測定、個別相談などを実施します。お気軽にお越しください。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

■問い合わせ 新里保健センター（☎72-3500）

地域	期日	時間	会場	内容
新里	5/16(木)	13:30～14:30	太長根地区総合センター	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「生活習慣病予防」

## 休日急患診療所、祝日当番歯科医療機関の診療日

### ●休日急患診療所

感染症対策のため、発熱などの症状がある人は、予約制での診療となります。当日電話で予約してください。

■診療日 5月の毎週日曜日と3日(金)、4日(土)、6日(月)

■受付時間 午前9時～午後5時

■診療内容 【午前】発熱などの症状がある人のみ診療（要予約）  
【午後】内科・外科の応急的な診療（発熱などの症状がある人を除く）

■問い合わせ 休日急患診療所（西町一丁目6の2、☎64-0113）

### ●祝日当番歯科医療機関

救急患者を対象に歯科診療をします。電話をしてから来院してください。

■診療日 5月3日(金)／伊藤歯科医院（小山田二丁目7の69、☎71-2288）

5月4日(土)／松山歯科医院（磯鶏沖9の34、☎63-6657）

5月6日(月)／歯科伊藤医院（大通一丁目3の13、☎62-8241）

■時間 午前9時～午後3時



## ●「看護の日」のイベント

県看護協会宮古支部では、看護の日のイベントを開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

■日時 5月11日(土)午前10時～正午

■会場 生協マリンコープDORA（1階フロア）

■内容 ナース服試着体験（小学生以下対象）、体組成測定、血圧測定、健康相談 など

■参加料 無料

■問い合わせ 岩手県看護協会宮古地区支部（済生会岩泉病院内、☎0194-22-2151）

