

ひくまほ通信

発行
 尼崎市健康福祉局 高齢介護課

編集
 (福) 尼崎市社会福祉協議会
 尼崎市東難波町4丁目9番25号
 尼崎市立総合老人福祉センター内
 TEL 06-6489-1112
 FAX 06-6489-1135

令和2年度も多くの方々に自分にあった方法で100万歩運動に取り組んでいただきました。

令和2年度はコロナウイルス感染拡大防止のため、さまざまな事業やイベントなどが中止・延期になるなど、不自由な生活を送られた方も多くおられたことと存じます。一方でウォーキングは、コロナ禍においても安全な運動として注目されており、多くの方に、ご自身の目標に向かって取り組んでいただきました。



尼崎市では、皆さまに100万歩事業に参加していただくために、次のような事業に取り組みました。

※シニア体組成測定会

令和2年11月11日「体組成測定会」を実施しました。
 午前 44名・午後 21名 合計 65名の方が参加され、測定後の個別の相談では測定結果の説明やカウンセリングを受けられました。



※シニア体組成測定会

※歩行測定会

令和2年11月20日「歩行測定会」を実施しました。
 午前 18名・午後 19名 合計 37名の方が参加され、歩行測定後、結果についての説明や体に負担をかけない歩き方の講習を行いました。
 緊張で普段どおり歩けなかった方もいらっしゃいましたが、結果表を見ながら熱心に講習を聞かれていました。



※歩行測定会

※シニアウォーキング教室

各老人福祉センターで、全5回の教室を開催し、元気に歩き続けるための基礎的な知識やトレーニング法を学んでいただきました。
 今後継続してウォーキングに取り組んでいただくために、最終回にシニアウォーキングクラブの活動についての説明をしています。



※シニアウォーキング教室

令和3年度、ウォーキング事業の予定です ～皆様の参加をお待ちしています！～

※シニア体力測定・体組成測定

- 第1回 令和3年6月
- 第2回 令和3年9月
- 第3回 令和4年1月

※ウォーキング教室

令和3年度も5回シリーズで開催予定です。
 詳細は各老人福祉センターまで！

※歩行測定会

- 第1回 令和3年7月
- (2回目以降は決定次第お知らせします。)

(現時点での予定です。変更になる場合がありますのでご了承ください。)

65歳以上の方には、年に1回胸部レントゲン検査(結核健診)の受診義務があります。

全国で年間、約15,000人が結核を発病しています。尼崎市の結核罹患率※は全国の約2倍高い水準にあります。また、患者の7割が高齢者です。 ※結核罹患率とは 人口10万人あたりの結核患者数のこと。
 発見の遅れにより家族や周囲の人に感染が広がった事例があります。介護サービスの利用開始前には、ぜひ胸部レントゲン検査をお受けください。



保健所では、1,500円相当の検査を300円で受けることができます。
 【お問い合わせ】 感染症対策担当 TEL.06-4869-3062 FAX.06-4869-3049

令和3年度 尼崎市立老人福祉センター教室募集一覧

対象は市内在住の60歳以上の人
 4月1日(木)から4月6日(火)までの期間に電話または直接各施設でお申し込み下さい。 ※和楽園は4月2日(金)からの受付となります。募集定員を超えた場合は抽選となります。
 ※(新)のマークは令和3年度から新しく開講する教室です。
 ※【前期】のマークの教室の期間は4月～9月、それ以外は通年4月～3月です。

施設	講座・教室名	開催曜日	開催時間	受講料	施設	講座・教室名	開催曜日	開催時間	受講料
総合老人福祉センター	ビデオで体操 筋力アップ【前期】	指定月曜	9:45~10:30	1,200円	福喜園	ステップ体操①	月~木曜	9:10~9:35	4,800円
	いきいき元気体操①②【前期】	火・木曜	① 9:40~10:25 ② 10:35~11:20	8,500円		ステップ体操②	月~木曜	9:45~10:10	4,800円
	歌はともだち【前期】	指定火曜	10:00~11:30	5,500円		ステップ体操③	月~木曜	10:40~11:05	4,800円
	水彩で描く!ハガキ絵	指定火曜	10:00~11:30	13,200円		ステップ体操④	月~木曜	11:15~11:40	4,800円
	からだのゆがみ・バランス改善	指定火曜	14:00~15:30	9,900円		リズム de コーラスI	第2・4月曜	10:00~11:00	7,400円
	ゆるやか健康ヨーガ【前期】	指定火曜	13:30~15:00	6,300円		リズム de コーラスII	第1・3月曜	10:00~11:00	7,400円
	筋力アップ体操~水曜クラス~【前期】	指定水曜	10:00~11:00	3,800円		趣味の生け花教室【前期】	第1・3火曜	10:30~11:30	15,800円
	筆ペン字を始めよう	指定水曜	10:00~11:30	11,000円		気軽にしゃべり英会話	第1・3火曜	13:30~14:30	7,400円
	筆ペン字を楽しもう	指定水曜	10:00~11:30	11,000円		楽しいひとときフラダンス	第2・4火曜	13:30~14:30	7,400円
	(新)輪ハハ体操【前期】	指定水曜	13:30~15:00	4,400円		わたしの絵手紙(水曜クラス)	第1・3水曜	10:30~11:30	7,400円
	ハッピーコーラス	指定水曜	10:00~11:30	11,000円		気軽に水彩画教室	第2・4水曜	10:30~11:30	7,400円
	爽快脳トレ大学【前期】	指定水曜	13:30~15:00	4,400円		しなやか柔軟(ビラ)体操	第1・3水曜	13:30~14:30	7,400円
	ワイワイ♪歌体操【前期】	指定木曜	13:30~15:00	5,800円		チェア体操"リズムアップ・クラブ"	第2・4水曜	13:30~14:30	7,400円
	筋力アップ体操~金曜クラス~【前期】	指定金曜	10:00~11:00	3,800円		"うまくなる"かな書道教室I	第1・3木曜	10:30~11:30	7,400円
午後の歌声【前期】	指定金曜	13:30~15:00	5,500円	"うまくなる"かな書道教室II	第2・4木曜	10:30~11:30	7,400円		
軽快イスでリズム体操【前期】	指定金曜	13:30~15:00	6,600円	素敵に手編み教室	第2・4木曜	13:30~14:30	7,400円		
楽しく描こう!絵画	指定月曜	10:00~11:10	8,000円	創作折り紙教室【前期】	第1・3土曜	10:30~11:30	4,700円		
鶴の巣園	エンジョイ!コーラスA⑧	第2・4月曜	⑧13:00~13:40 ⑧13:50~14:30	8,000円	わたしの絵手紙(日曜クラス)	第2・4日曜	10:30~11:30	7,400円	
	からだ健やかヨガ	第1・3火曜	13:00~14:10	8,000円	実用ボールペン字	第1・3月曜	10:00~11:30	8,200円	
	チャレンジ!!エアロピクス	第2・4火曜	13:00~14:10	8,000円	頭の体操「脳トレ」	第1・3月曜	13:30~15:00	5,000円	
	カホンを叩こう!楽しもう!	第2・4火曜	10:00~11:10	8,700円	マイ・パッチワーク	第2・4月曜	13:30~15:00	7,700円	
	懐メロ・童謡ふれあい歌ひろば	第2・4木曜	13:00~14:10	8,000円	やさしい絵手紙	第1・3火曜	13:30~15:00	7,700円	
	大人のためのやり直し英会話	第1・3木曜	10:00~11:10	8,000円	気軽に太極拳	第1・3火曜	13:30~15:00	7,700円	
	楽しく!フォークダンス	第1・3木曜	13:00~14:10	7,700円	リラックスヨガ	第2・4火曜	13:30~15:00	8,200円	
	おしゃれな手編み	第2・4木曜	10:00~11:10	8,000円	いいね!手編み	第1・3水曜	13:30~15:00	8,200円	
	漢字書道	第2・4木曜	13:30~14:40	8,000円	はじめての英会話	第2水曜	10:00~11:30	4,000円	
	笑って気楽に脳トレ	第1・3金曜	10:00~11:10	5,000円	これでOK!英会話	第1・3水曜	10:00~11:30	8,000円	
千代木園	絵手紙	第2・4金曜	10:00~11:10	8,000円	優雅にフラダンス	第1・3水曜	13:30~15:00	8,200円	
	60歳からの"毎日体操"	第1クラスA⑧ 第2クラスA⑧ 第3クラスA⑧ 第4クラスA⑧	⑧ 9:30~9:55 ⑧10:05~10:30 ⑧10:40~11:05 ⑧11:15~11:40 ⑧14:50~15:15 ⑧15:25~15:50 ⑧16:00~16:25 ⑧16:35~17:00	10,000円	やさしい筆ペン	第2・4水曜	13:30~15:00	8,200円	
	もりもり体操①②③④	毎日	① 9:15~9:45 ② 10:00~10:30 ③ 10:45~11:15 ④ 11:30~12:00	9,000円	なつかしのハーモニカ	第2・4水曜	13:30~15:00	7,700円	
	ペンと毛筆	第2・4火曜	10:15~11:45	10,000円	レクリエーションダンス	第1・3金曜	13:30~15:00	7,700円	
	はじめてのウクレレ(初心者向け)	第1・3水曜	13:30~15:00	9,000円	川柳 de 遊ぼう	第2・4金曜	10:00~11:30	8,200円	
	楽しもう!ウクレレ	第1・3水曜	15:15~16:45	9,000円	自由に描く絵画	第2・4金曜	13:30~15:00	8,200円	
	はがきに描く水彩色えんぴつ画	第2・4水曜	10:00~11:30	10,000円	元気にコーラス	第2・4金曜	13:30~15:00	7,700円	
	着物と洋服のリフォーム①②③	第2・4水曜	①12:15~13:45 ②14:00~15:30 ③15:45~17:15	12,000円	みんなの健康体操	Aクラス Bクラス Cクラス Dクラス	各クラス週3回 【月・水・土・日】 【火・金・日・月】	9:30~10:20 10:30~11:20 11:30~12:20 15:30~16:20	2,900円
	ヨガセラピー	第1・3木曜	13:00~14:00	9,000円					
	機能改善エクササイズ	第1・3木曜	14:30~15:30	9,000円					
チャレンジ水彩画	第2・4木曜	13:30~15:00	9,000円						
気軽にコーラス	第1・3金曜	13:30~15:00	9,000円						
オカリナ入門①②	第2・4金曜	①13:30~15:00 ②15:15~16:45	12,000円						

お問合せはこちら

お問い合わせは、各老人福祉センターへ

- ★市役所 高齢介護課
 尼崎市東七松町 1-23-1
 TEL 06-6489-6356
 FAX 06-6489-6528
- ★総合老人福祉センター
 尼崎市東難波町 4-9-25
 TEL 06-6489-1112
 FAX 06-6489-1135
- ★老人福祉センター鶴の巣園
 尼崎市東園田町 6-91-2
 TEL/FAX 06-6491-1085
- ★老人福祉センター千代木園
 尼崎市稲葉荘 2-24-5
 TEL/FAX 06-6417-9162
- ★老人福祉センター福喜園
 尼崎市南武庫之荘 1-7-20
 TEL/FAX 06-6436-6230
- ★老人福祉センター和楽園
 尼崎市東大物町 1-1-3
 TEL/FAX 06-6488-2485

※いきいき100万歩運動事業の参加には登録が必要になります。対象は市内在住65歳以上の方
 ※登録がお済みでない方は、市役所高齢介護課、またはお近くの老人福祉センターまでお越しください。

本号は令和3年1月末までの尼崎市いきいき100万歩運動事業登録者に送付しています。