

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

※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。)

※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！

(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 | | |
| 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 | | |
| 絵手紙 | 第2・4金曜 | 10:00～11:10 | 8,000円 | チャレンジ英会話 | 第4水曜 | 10:00～11:30 | 4,000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 | 優雅にフラダンス | 第1・3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 | やさしい筆ペン | 第2・4水曜 | 13:30～15:00 | 8,200円 | | |
| ペンと毛筆 | 第2・4火曜 | 10:15～11:45 | 10,000円 | なつかしのハーモニカ | 第2・4水曜 | 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 | レクリエーションダンス | 第1・3金曜 | 13:30～15:00 | 7,700円 | | |
| 楽しもう!ウクレレ | 第1・3水曜 | 15:15～16:45 | 9,000円 | 川柳 de 遊ぼう | 第2・4金曜 | 10:00～11:30 | 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 | 自由に描く絵画 | 第2・4金曜 | 13:30～15:00 | 8,200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 | 元気にコーラス | 第2・4金曜 | 13:30～15:00 | 7,700円 | | |
| ヨガセラピー | 第1・3木曜 | 13:00～14:00 | 9,000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】 | 2,900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
- ★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
- ★老人福祉センター福喜園
尼崎市南武庫之荘 1-7-20
TEL/FAX 06-6436-6230
- ★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。