

対象	65歳以上の元気な方 募集人員 各町35名
日時	平成21年7月から8ヶ月間 月2回実施
場所	武雄町は、文化会館、北方町は、保健センター その他は、各町公民館
内容	<ul style="list-style-type: none"> ●運動・認知症予防の体操・武雄たっしゅか体操 ●口腔ケアのやり方を覚え、肺炎などを予防する健口体操 ●低栄養予防のための食生活指針の学習 ●フットケア（足のマッサージ・指圧） ●体力測定3回（事前、中間、事後）教室に参加された方の成果を個人ごとに図表で評価する
申込先	<p>申込期間：5月1日～5月31日まで</p> <p>武雄町の方は、市役所の健康課介護係へ、北方、山内町の方は、各支所くらし課福祉健康係へ、その他の町の方は、各町公民館へお申込ください。</p>



介護予防「たっしゅか教室」 参加者募集

加齢にともなう筋力低下や物忘れなどは、適切な運動や心身の健康を保つことで解消できると考えられています。

生涯を元気に過ごすため、元気なうちから楽しく体と頭を使う「たっしゅか教室」にご参加ください。

「まだまだ元気だけど…」
「足腰が弱くなってきた」
「物忘れが多くなってきた」
「運動をしようと思うが、自分に合った運動がわからない」
「年だから仕方がないかな…とあきらめていませんか？」

各申込先

- 本庁健康課 ☎(23-9135)
- 北方支所くらし課 ☎(36-6020)
- 山内支所くらし課 ☎(45-2906)
- 朝日公民館 ☎(22-3872)
- 橋公民館 ☎(22-3884)
- 若木公民館 ☎(26-2004)
- 武内公民館 ☎(27-2001)
- 東川登公民館 ☎(23-3009)
- 西川登公民館 ☎(28-2004)

たっしゅか教室に関するお問い合わせ先

くらし部健康課
☎(23)9135 担当：一丸



参加してよかった！
（心肺機能が強くなって）長く歩けるようになった。

1年中口内炎で悩んでいたが、健口体操をすることによりよくなった。

足・腰の痛みがあり受診していたが、この教室に参加してからは痛みがなくなった。

仲間づくりが出来た

運動する事で筋肉がつくというのがわかった

日常生活の中にストレッチを取りいれている。布団の中でもグー、パー運動をしている。

口の体操をすることでむせなくなった

たっしゅか体操は、全身運動でよかった

たっしゅか教室 昨年の参加者の感想

市長	1～3月		H20年度累計	
	件数	金額	件数	金額
弔慰	4	40,750	12	136,605
見舞い	0	0	0	0
祝儀	21	86,340	115	478,630
せん別	1	5,000	7	31,000
費助	2	12,245	8	82,245
接遇	3	24,600	8	56,665
会費	6	41,000	16	85,500
その他	3	39,670	17	227,140
合計	40	249,605	183	1,097,785

議長	1～3月		H20年度累計	
	件数	金額	件数	金額
弔慰	6	31,740	19	86,586
見舞い	0	0	0	0
祝儀	2	15,000	33	123,900
せん別	0	0	6	26,000
費助	1	45,087	6	69,087
接遇	6	36,786	14	83,501
会費	3	22,000	5	30,000
その他	3	3,300	9	17,930
合計	21	153,913	92	437,004

市長・議長交際費は、市政、議会運営上あるいは市政、議会を代表して外部と公の交際を進める上で必要な経費です。今回は、平成21年1月から3月分までを公開します。

市長・議長交際費