

たけお競輪

4/19(木)~22(日)



開設62周年記念たけお競輪

大楠賞争奪戦(GⅢ)

21日(土)

★AMEMIYA爆笑ライブ

～冷やし中華はじめました♪～

- 時間 ①11時55分から
②14時35分から
- 場所 ステージ



★ネイルアートコーナー

19日(木)20日(金)

★先着500名様に
「武雄の銘菓」をプレゼント

21日(土)22日(日)

★ご当地グルメ市
★ふわふわ

22日(日)

★現役女子高生「鷹匠」

～招福鷹の舞～

- 時間 12時53分から
- 場所 バンク内



★神奈月ものまね爆笑ライブ

- 時間 ①11時55分から
②14時35分から
- 場所 ステージ



★ハンドアロママッサージ



©2012 テレビ朝日・東映 AG・東映

観覧無料

特命戦隊
ゴーバスターズショー

実施月日 4月22日(日)

■時間 1 回目 11:30～
2 回目 14:00～
■会場 こども広場

※握手＆写真撮影会があります。
カメラをご持参ください。

※その他にも開催期間中
はイベント盛り沢山

問 営業部 競輪事業所
(23)2701



「閉じこもり」を予防しましょう

閉じこもり自体は病気ではありませんが、閉じこもりが続くと、活動量が少なくなり、廃用症候群を招く危険性が高まります。廃用症候群とは、「体や頭を使わないことで起こる様々な機能低下」のことで、次のような症状が現れます。

★運動機能低下

筋力が低下したり、関節が動きにくくなるなど、転びやすくなります。



★心臓や肺の機能低下

立ちくらみや息切れが起きやすくなります。

★消化機能低下

食欲が落ちて低栄養になったり、便秘になりやすくなります。



★知的機能低下

物忘れなど知的にも衰えてきます。

これらの症状によって外出する自信や意欲を失うと、さらに活動が減り、ますます全身の機能が低下し、寝たきりや認知症などの介護が必要な状態につながりやすくなります。こうした悪循環に陥らないために、散歩に出かけたり、地域の催しに参加したり、外出する機会をもつようにしましょう。

問

杵藤地区広域市町村圏組合
介護保険事務所

☎ 0954(69)8222

(市外局番からダイヤルしてください)

○介護保険事務所のホームページ
<http://www.kitou-web.jp/kaigo/>

くらし部 健康課

☎ (23)9135



担当:河北(健康課)