



学び・楽しみ・話をする「男」の居場所

男性が気軽に集まり「学び・楽しみ・話をする」男の居場所“めんずカフェ” 毎回カフェでは、健康作りミニ講座を開催します。また、コーヒーを飲みながらゆっくり会話を楽しむ時間もあり、健康作りの場、自分の出掛ける場、自分たちで作る居場所として参加をしていただけます。

男性だけの四季折々の時間をともに過ごしませんか？



< 「めんずカフェ」 Cafe メニュー >

5月16日(木)	自分の体力を数値で確認！体力測定♪
6月20日(木)	花の季節だ！寄せ植えだ！
7月18日(木)	いつまでも自分の歯を大切に【外部講師】
8月22日(木)※	涼しい部屋で軽スポーツ！体を動かそう！
9月19日(木)	自分の脚力を強化しよう【外部講師】
10月17日(木)	5月の自分と比較！中間体力測定♪
11月21日(木)	そば打ち体験【外出企画】
12月19日(木)	Xmas交流♪どら焼きを作って交流！
1月16日(木)	男の飾り巻き寿司作り【調理実習】
2月20日(木)	参加者リクエスト企画(★)
3月13日(木)※	自宅で取り組める筋トレ&体操♪

※) 日にちの変更があります。

★) 参加者の皆様が「学んでみたい事、聞きたい事、挑戦したい事」を事前にうかがい、企画可能な範囲で実施をしていきます。

●) 内容を変更する場合があります。予めご了承ください。



【開催日】 毎月第3木曜日 【初回】 5月16日(木)

【時 間】 10:00~11:00

健康作り講座(40分) + 交流(20分)

【場 所】 中津川市地域福祉センターゆうらく苑 多機能室

【対象者】 落合地区、神坂地区(馬籠地域を含む)、瀬戸区の
65歳以上の男性

【参加費】 無料(内容により実費徴収)



各教室で一緒にお手伝いをしていただける「ボランティアさんを募集！」

生活介護支援サポーター・介護予防サポーター・認知症サポーターの方、介護予防教室に興味関心がある方など、一緒に学び・体験しながら各教室のお手伝いをしていただけるボランティアさんを募集しています♪ぜひ、ご連絡をお待ちしております！

連絡先 ☎61-0009 (西尾・芦沢)

ももだより

第168号
令和6年4月

発行：中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター・中津川市高齢支援課
 住所：〒508-0006 中津川市落合 996-1 電話：61-0009 FAX：61-0039
 メールアドレス：yurakuen@takenet.or.jp ホームページ：https://kayagakikai-nakatsugawa.jp/



令和6年度「フレイル予防教室」の参加者募集！

 新しいチャレンジ・出逢い・学び・楽しみがある♪
 フレイル予防を実践し、笑顔で元気な毎日を過ごしましょう♪

【主催・申し込み先】 中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター(担当:西尾・芦沢)

TEL : 61-0009 FAX : 61-0039

✉ : yurakuen@takenet.or.jp

※ メールでの申込の場合は、①参加希望の教室 ②氏名・年齢 ③住所 ④連絡先、件名に「介護予防教室申込」と記載し申込をお願いいたします。



参加にあたってのお願い

- マスク着用のご協力をお願いいたします。
- 当日熱があるなど体調不良の方は、参加を控えていただきますようお願いいたします。
- 必要な方は、水分がとれる飲み物を各自でご持参をお願いいたします。
- 感染症の拡大や天候不良等により、教室を延期や中止にする場合があります。予めご了承ください。

..... <切り取り線>

<参加申し込み用紙>

* 65歳以上の方が対象です。
* 介護保険の申請をしていない方が対象です。

参加希望のフレイル予防教室に○を付けて下さい(複数参加可)			
元気あっぷ↑塾	フレイル予防教室「やっとかめ」	アクティブ神坂教室	めんずカフェ(5月より開始)
氏名		年齢	
住所		電話	

【募 集】 随時、電話・FAX・メール、直接窓口で受付！

「元気あっぷ塾」

落合地区・神坂地区・瀬戸区対象

フレイル（虚弱）について学び、実践（体験）し、予防をしていく教室を毎月1回開催します。
フレイル予防のポイントは、「運動」「栄養」「口腔ケア」「社会参加」が大切だと言われています。
 年間を通じて、各ポイントを学び日々元気に生活していく手段として参加してみませんか？興味関心のある方・誰かと交流したい方など、ぜひ「元気あっぷ塾」に参加しましょう！フレイル予防は若いうちから情報収集し、取り組んでいくことも大切です！

※ フレイルは、年を重ねて心身の活力が低下した、『健康』と『要介護』の間の『虚弱』な状態をいいます。

- 【対象者】 落合地区・神坂地区・瀬戸区の65歳以上の方
- 【場所】 落合公民館 ホール
- 【時間】 10:00~11:00
- 【参加費】 無料 ※ 内容によっては実費徴収します。



元気あっぷ手帳・スタンプカード配布

< 落合地区の方は、コミュニティバスを利用して参加してみませんか？ >

- 落合巡回線 ⇒ 落合事務所 到着 9:45着
 落合事務所 出発 11:20発

各停留所、時刻や料金など、詳しくは落合事務所又は当センターまでお問い合わせください。

※落合巡回線の運行時間に合わせて開催いたします。

<年間予定表>

★・・・外部講師依頼

日にち	内容	日にち	内容
4月16日(火)	今の自分の体力は？ 「体力測定&交流会」	10月15日(火)	★管理栄養士から学ぶ 「骨を強くする食事」
5月21日(火)	★専門職から学ぼう！ 消費者被害から守る	11月19日(火)	手先を使って楽しもう！ 「楽しい作品作り」
6月18日(火)	★健康講座 血管年齢をチェックしよう	12月17日(火)	元気あっぷ体操 Xmas 交流会
7月16日(火)	★柔道整復師による 65歳からの体作り方法	1月21日(火)	新春★初笑い レクリエーションで笑いを♪
8月20日(火)	軽スポーツで体を動かす！ ポッチャで交流	2月18日(火)	★生活習慣病対策 これからも元気に過ごすために
9月17日(火)	4月の自分の体力と比較！ 「体力測定&交流会」	3月18日(火)	新聞紙を活用した 体力あっぷ体操

馬籠対象

「やっとかめ」



馬籠の方を対象にフレイル予防教室を2カ月に1回開催します。フレイル予防と健康増進を目的に生活の張りとなり楽しく、そして気軽に集まれて会話を楽しめるそんな雰囲気を作り出していきたいと思っています。

会場	馬籠ふるさと学校 会議室
対象	馬籠の65歳以上の方
開催月	5月、7月、9月、11月、1月、3月 第2水曜日
時間	10:00~11:00

日にち	内容
5月8日(水)	体操 / 体力測定 ボールを使ったレクリエーション
7月10日(水)	体操 / 防災について
9月11日(水)	かわいい作品作り
11月13日(水)	体操 / もしばなカード
1月8日(水)	体操 / コミュニケーション麻雀
3月12日(水)	体操 / 介護保険について

【内容】 閉じこもり予防、交流を目的とし健康に関する知識を深める。

【参加費】 無料 ※ 内容によっては実費徴収します 【送迎】 要相談

「アクティブ神坂教室」

神坂対象

ゆうらく苑オリジナルの「元気あっぷ体操」を行います。**体操中心型フレイル予防教室**です。その他に健康寿命をどう伸ばしていくかについての「ミニ講座」も行い、普段から取り組めるポイントについて学べる機会となっています。自分のために取り組むもよし！地域のサロン等で活かすもよし！この機会にぜひ参加をしてみませんか？

会場	神坂事務所 生活改善センター
対象	神坂の65歳以上の方
開催月	4月、6月、8月(※)、10月、12月、2月 第2水曜日
時間	13:30~14:30

日にち	内容
4月10日(水)	体操 / 川沿いウォーキング
6月12日(水)	体操 / 体力測定 / 筋肉の話
8月7日(水)	体操 / 軽スポーツ
10月9日(水)	体操 / けんぱちくん体操
12月11日(水)	体操 / 体力測定 / もしばなカード
2月12日(水)	体操 / 血管年齢チェック

(※) 日にちの変更があります。

【内容】 ボールやタオルを使ったストレッチ、筋力トレーニングを中心に動ける体を作る。

【参加費】 無料 ※ 内容によっては実費徴収します 【送迎】 要相談