

# 令和8年度 高齢期の健康づくり事業

## ★教室

### 脳とからだの元気力測定会

タブレットを使って認知機能チェックを個別に行います。簡単なフレイルチェックも同時に受けられます。（フレイルチェックは希望者のみ）

【対象】年齢制限なし。どなたでもどうぞ。

【日程・会場】

- 5/12 (火) ミレニアムセンター佐倉
- 6/11 (木) 志津コミュニティセンター
- 7/8 (水) 佐倉南図書館
- 8/4 (火) 志津公民館
- 9/1 (木) 臼井公民館
- 10/7 (水) 中央公民館
- 11/12 (木) ミレニアムセンター佐倉
- 12/8 (火) 千代田・染井野ふれあいセンター

令和9年

- 1/14 (木) 志津公民館
- 2/10 (水) ミレニアムセンター佐倉
- 3/9 (火) 志津コミュニティセンター

【受付時間】10時～11時、13時～15時

### フレイル予防教室

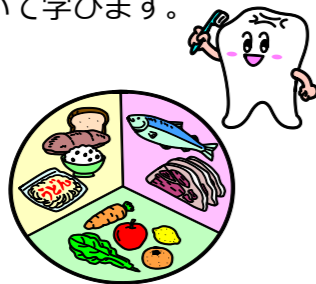
#### ～お口も食事元気の秘訣～

高齢期に不足しがちな栄養のとり方や食事と密接な関係のある口腔ケアについて学びます。

【日程】

- 1回目 令和9年 2/5 (金)
- 2回目 " 2/12(金)

【時間】13:30～16:00



## ★相談

### 物忘れ相談

物忘れが気になるけど病院に行くのは抵抗があるかた

物忘れや認知症について、専門医等による個別相談を行います。



【対象】65歳以上のかた及びその家族（専門医に受診中の方は除く）

【日程・会場】

- 4/14 (火) 西部保健センター
- 5/29 (金) ミレニアムセンター佐倉
- 6/18 (木) 志津公民館
- 7/31 (金) ミレニアムセンター佐倉
- 8/18 (火) 臼井公民館
- 9/7 (月) ミレニアムセンター佐倉
- 10/20 (火) 臼井公民館
- 11/20 (金) ミレニアムセンター佐倉
- 12/17 (木) 志津公民館

令和9年

- 1/19 (火) 西部保健センター
- 2/9 (火) 臼井公民館
- 3/16 (火) 西部保健センター

### 健康相談

日常の健康づくりや健診結果についての相談、栄養、歯科、禁煙に関する個別相談を行っています。

【会場】健康管理センター  
西部保健センター

### こころの健康相談

やる気が出ない、眠れない日が続いている、強い不安やストレスを感じている等のお悩みに、精神科医・カウンセラーが相談に応じます。

【会場】健康管理センター  
西部保健センター

「健康相談」「こころの健康相談」についての予約・お問合せ

## ★地域の通いの場づくり

体づくり・通いの場づくり事業  
佐倉わくわく体操会

地域で取り組む介護予防活動を応援します！



【内容】地域での「通いの場」づくりを目的に、

①筋力の維持・向上（佐倉わくわく体操：重りを使って負荷をかける体操）②口腔機能の維持・向上（あいうべ体操、歯ッピー体操、唾液腺マッサージ）③佐倉ふるさと体操等の介護予防活動に自主的に取り組めるよう支援します。

【応募条件】▶地域で介護予防に自主的・継続的に取り組める10名以上のグループ ▶**週1回以上集まれる** ▶その他条件あり

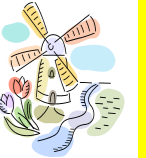
【支援内容】▶体操で使用する重りの貸出 ▶体操開始後1か月間は市職員とわくわく体操サポーターが体操の指導や体力測定を実施

※活動費の助成もあります。ご相談ください。

### 佐倉ふるさと体操

「故郷」の歌に合わせて、楽しくゆっくり体を動かす、佐倉の「ご当地体操」です♪ お近くの公園などで集まって体操を行っている会場もありますので、参加ご希望のかたはお問合せください。体操のパンフレット、スタンプカードもあります。

体操の動画をご覧いただけます。こちらを読み取ってね！



### ★体力低下などにより外出が難しくなってきた方向け

【対象】要支援1・2の要介護認定を受けているかた、または基本チェックリストで事業対象者と判定されたかた

【内容】通所（送迎あり）または訪問により、個別の体力に応じた体力アッププログラムを実施します。

【申込】利用条件等があります。詳しくは高齢者福祉課へお問合せください。

## ★介護予防ボランティア

### ●介護予防リーダー●

高齢者福祉課や地域包括支援センターが主催する教室への協力や、地域での介護予防活動を行っています。

### ●わくわく体操サポーター●

佐倉わくわく体操会への協力と自主活動に向けた支援をしています。

地域のつながりを深める活動や介護予防に関するボランティア活動に興味があるかた、ご自身の健康づくりに役立てたいかた、ぜひご協力ください。



★ **全て事前予約制** → 佐倉市役所 高齢者福祉課 電話 043-484-6343 ★ 天候不良や感染症の流行等により、日時や内容は変更または中止になる場合がありますのでご了承ください。