

お知らせ

まきがね公園の体育施設が使用できません

まきがね公園体育館と多目的グラウンドが「全日本勤労者弓道選手権大会」の会場となります。特設会場を施設内に設置するため、次のとおり、施設が使用できません。

□とき ▽まきがね公園体育館 5月6日(金)～6月12日(日)  
▽まきがね公園体育館 5月6日(金)～6月12日(日)



夏季営業のスケート場がオープン

恵那スケート場では、4月19日(火)～10月10日(月)まで夏季

▽多目的グラウンド 5月6日(金)～6月12日(日) ▽体力センター 5月31日(火)～6月10日(金) ▽テニスコート 6月2日(木)～5日(日) ▽野球場 6月2日(木)～5日(日) ▽弓道場 6月2日(木)～5日(日) ▽まきがね西体育館 6月4日(土)～5日(日) ▽まきがね西グラウンド 6月2日(木)～5日(日)

□とき ▽まきがね公園体育館 25～6478(月曜日休館)

**健康体力センター講習会(5月)**  
□とき=6日(金)・18日(木)午後7時、12日(木)・26日(木)午前10時(託児付)  
▷ところ=まきがね公園体育館健康体力センター ▷料金=520円 ▷持ち物=屋内用シューズ ▷対象=高校生以上(要予約・時間厳守)

**託児付きトレーニングDAY(5月)**  
□とき=12日(木)・26日(木)午前10時～正午(要予約) ▷ところ=まきがね公園体育館健康体力センター

**プチ講習(5月)**  
▷とき=6日(金)(ボール・エクササイズ)、13日(金)(スモール・ボール)、20日(金)(ストレッチ・ボール)、27日(金)(ノルディック・ウォーク) 午前10時～10時半 ▷料金=200円/回

**社会体育施設の貸し出し(5・6月)**  
▷とき=4月20日(水)(5月分)、5月20日(金)(6月分)、午後7時 ▷ところ=まきがね公園体育館  
申・問 まきがね公園体育館(市体育連盟) 25-6478(月曜日休館)



▲記録会でスタートを切る参加者

営業を行います。今シーズンからインラインスケートのシーズン券を発行します。

□料金 ▽一般シーズン券 6000円 ▽高校生以下シーズン券 3000円 ▽一般 4000円/回 ▽高校生以下 2000円/回

**オープンイベント**

□とき 4月24日(日)

□内容 ①インラインスケート滑走料無料(貸し靴代5000円は必要) ②インラインスケート教室(午前9時半、午後1時)

**インラインスケート記録会**

□とき 5月1日(日)午後1時



▲女性の参加が多いヨガ教室

□ところ まきがね公園体育館

□定員 25人

□料金 2000円

□講師 横光由美さん

□申込開始日 4月26日(火)午前9時(電話で申し込む)

申・問 市体育連盟事務局 25-6478

総合型地域スポーツクラブ

えなイースト総合スポーツクラブ

さわやかエアロビクス教室

□とき 4月25日、5月16日、30日、6月13日、27日、7月4日、11日、8月8日、9月

募集

ヨガ教室の受講者

□とき 5月10日～6月7日(毎回火曜日) 午前10時半～11時半(全5回)

□種目 100級、1000級、2000級、3000級、5000級、インライン・チームパシュート(2000級)

□料金 ▽18歳以上 1000円 ▽18歳未満 5000円 ※滑走料は自己負担

問 恵那スケート場 28-3390

第1回天然会議「人と自然のちえ袋」を開催

野外活動などを行っている方が集まり、知恵の共有や情報の交換会を行います。

□とき 5月10日(火)午後7時半～9時

□ところ 中コミセン

□コーディネーター 赤尾友和さん(野外活動森林ガイド)

問 スポーツ課(内線613)

地域包括です

基本チェックをしよう

基本チェックは、心身の健康状態や日常生活の動作などを振り返り、介護が必要な状態となる原因を発見するためのものです。

高齢者の心身の機能が低下してしまうのは、身の回りのことや家事、外出をしなくなることが原因です。このような生活(生活不活発)は、筋力や意欲を低下させ、やがて寝たきりや認知症などにつながります。

高齢期の健康づくりは、今ある心身の機能をできるだけ低下させないことが大切です。そのために自分の状態をよく知り、心身の機能に衰えがないか、日常生活を送るための機能全体を確認します。

老化のサインを早期に発見し、予防に取り組みましょう。

□対象 65歳から74歳までの方で、介護保険の認定を受けていない方

□チェックの方法

①基本チェックリストに自分の状態について当てはまるも

地域包括支援センター

の(○)をつける。

②基本チェックリストの結果から心身の機能の衰えが心配な方には、介護予防に取り組むための詳しいお知らせを後日、送付します。

□チェックリストの配布 結核検診の該当者には、3月に送付しています

※結核検診に該当しない方は、基本チェックを希望する方は、地域包括支援センターか各振興事務所で入手できます

□チェックリストの提出 結核検診時にチェックリストを持参するか、地域包括支援センターか福祉あんしんサポートセンター、各振興事務所へ提出してください。

※75歳以上の方は、後日、日常生活圏域ニーズ調査を実施する予定です



▲消防署の職員が指導する講習

5日、12日(月曜日)午後7時半～8時半(全10回)

□ところ 大井町自治会館

□料金 ▽会員 3000円 ▽非会員 6000円

□講師 前田芳美さん

**ヨガ教室**

□とき 4月27日、5月11日、25日、6月8日、29日、7月13日(水曜日) 午後1時半～2時半(全6回)

□ところ 恵那文化センター

□定員 10人(定員になり次第締め切り)

□料金 ▽会員 2000円 ▽非会員 4200円

□持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル

□講師 山田美樹子さん

**心肺蘇生法の講習会**

□とき 5月14日(土)午後7時

□ところ 市消防防災センター

山岡健康増進センター

健康応援塾を開催

ことしから、新たな健康づくりメニューの「健康応援塾」を始めます。

□とき 5月12日～8月4日(毎週木曜日) 午後3時～4時(全13回)

□対象 健康づくりに関心のある方や、メタボや生活習慣病の予防や改善したい方、体力に自信のない方、運動習慣がなく運動に取り組みたい方(ただし、病院で運動を制限

されている方は除く)。

□定員 25人

□料金 8500円(施設使用料を含む)

※3カ月定期利用券を発行します。血液検査を希望する方は別途料金が必要です

□内容 ①問診票や健康診断の結果から、医師のメディカルチェックを行います。

②全身持久力や筋力測定など、体力測定の結果を基に個人の運動の処方を行います。

③健康運動指導士が発行する週2、3回の運動プログラムにより教室に参加していただきます。

④3カ月後に、効果を測定する運動能力テストを行います。この結果を基に、医師や保健師が指導を行います。

※施設職員が指導する水中運動や、筋トレ教室にも参加できます。教室に参加できない時は、自宅でできる簡単な運動トレーニングもアドバイスします。健康運動指導士は吉田宏子さんです

□受付期間 4月19日(火)から30日(土)まで。(定員になり次第締め切り)

※申し込み後の開催通知はしませんので、ご了承ください



▲チェックリストを記入