

介護予防を始めましょう

市では、介護を必要とする状態を未然に防ぎ、出来るだけ自立していくこと、そして自分らしく生活していくことを目指して、介護予防事業を行っています。令和3年度は、転倒予防やフレイル予防を強化するため、新規の介護予防教室の実施や毎月1回フレイルチェック測定会（フレイルサポーターによる筋肉量などの測定、健康状態の確認およびフレイル予防についての講話）を開催します。定期的にフレイルの兆候をチェックし、積極的に介護予防事業に参加して生活習慣を改善することで健康長寿を目指しましょう。

☎長寿介護課 ☎449

<p>①ころばん介護予防教室 月曜日) (全8回) 午後1時30分～3時30分 日6月7日(月)・17日(木)、6月21日～8月2日 (7月26日を除く毎週月曜日)、8月10日(火)・16日～30日 (毎週月曜日) (全12回) 午前10時～正午</p> <p>②俺の体操教室 日6月7日(月)・14日(月)、24日(木)、6月28日～8月2日 (7月19日を除く毎週</p>	<p>③オーラルフレイル予防教室 日6月11日(金) 午後1時30分～3時30分</p> <p>—①～③共通— 場保健センター 定20人 (③は申込順)</p>	<p>④おいしく食べよう 栄養教室 日5月24日(月)、6月17日(木)、7月27日(火)、8月18日(水) 午前10時～午後0時30分 場保健センター 定各日13人 (申込順)</p>	<p>⑤介護予防体操教室 日5月11日～7月13日 (5月25日、6月22日を除く毎週火曜日・全8回) (1)午前10時～11時30分(2)午後1時～2時30分(3)午後3時～4時30分 場保健センター 定各20人</p>
<p>⑥若返るぞ！シニア体操教室 ●エイトアリーナ 日5月17日～7月12日 (6月21日を除く毎週月曜日・全8回) 午前10時～11時30分 定100人 ●文化スポーツセンター 日5月21日～7月16日 (6月25日を除く毎週金曜日・全8回) 午前10時～11時30分</p>	<p>定100人 ●ゆまにて 日5月26日～7月21日 (6月30日を除く毎週水曜日・全8回) (1)午後1時30分～3時(2)午後3時15分～4時45分 定各35人 ●八条公民館 日5月13日～7月8日 (6月10日を除く毎週木曜日・全8回) 午前</p>	<p>10時～11時30分 定80人 ●八潮メセナ・アネックス 日5月12日～7月7日 (6月30日を除く毎週水曜日・全8回) (1)午前10時～11時30分(2)午後1時30分～3時 定各60人 ●資料館 日5月13日～7月8日 (5月20日を</p>	<p>除く毎週木曜日・全8回) (1)午後1時30分～3時(2)午後3時15分～4時45分 定各40人 ●古新田公民館 日5月20日～7月15日 (6月3日を除く毎週木曜日・全8回) (1)午前10時30分～12時(2)午後1時30分～3時 定各10人</p>

—①～⑥共通—

対市内在住の65歳以上の方 (①は女性②は男性)
内①②⑤⑥専門の指導員による運動の実技指導や自宅でできる運動紹介と実技、運動継続のアドバイス③歯科衛生士による歯磨きの指導、噛む力、飲み込む力など、口腔機能低下を予防するお口の体操④管理栄養士によるバランスのよい食事についての講話や調理実習
持①②⑤⑥室内用運動靴・外履きを入れる袋 (八潮メセナ・アネ

ックス、資料館は不要)、飲み物、タオル③タオル④エプロン、三角巾
費①～③⑤⑥無料④500円 (食材料費)
申①②⑤⑥4月19日 (消印有効) までに、往復はがきを長寿介護課へ▼往信裏面=氏名 (ふりがな必須)、郵便番号と住所、生年月日、電話番号、⑤⑥は希望する会場と時間 (第2希望まで記入) ③④4月15日から、電話で長寿介護課へ※①②⑤⑥は申し込み多数の場合、抽選。なお、同時申し込みはできません。

附属機関委員の募集

	八潮市外部評価委員会	八潮市まち・ひと・しごと創生総合戦略審議会	八潮市市民活動推進委員会	八潮市地域福祉計画推進委員会
任期	委嘱の日から2年間		委嘱の日から令和5年3月31日まで	委嘱の日から令和5年3月31日まで
対象	令和3年5月14日現在、市内に1年以上在住している18歳以上の方で、平日の昼間に開催する会議に出席できる方		令和3年4月1日現在、市内に1年以上在住している18歳以上の方	応募日現在、市内に1年以上在住している18歳以上の方で、平日の夜間に開催する会議に出席できる方
内容	市が行う事務事業評価および年次事業評価に対する審査および評価	「八潮市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の効果検証および「第2期八潮市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定に関する審議	市民活動への支援のあり方や協働に関する事項などの調査審議	地域福祉計画に位置づけられた、施策・事業に対する審議およびその他地域福祉に関する施策の推進についての調査審議
定員	1人 (書類審査により選考)	2人 (書類審査により選考)	5人 (書類審査により選考)	3人 (男性1人、女性2人。書類審査により選考)
報酬	市の規定により支給			
申し込み	5月14日 (必着) までに、A4用紙に住所、氏名、生年月日、性別、電話番号を記入し、「八潮市のまちづくりについて思うこと」の小論文 (400字程度、様式自由) を添えて、窓口、郵送、ファクスまたは電子メールで企画経営課 (☎②227、メールアドレスm-kikaku@city.yashio.lg.jp) へ	5月14日 (必着) までに、A4用紙に住所、氏名、生年月日、性別、電話番号を記入し、「八潮市の人口減少対策や地方創生についての考え」の小論文 (400字程度、様式自由) を添えて、窓口、郵送、ファクスまたは電子メールで企画経営課 (☎②885、メールアドレスm-kikaku@city.yashio.lg.jp) へ	4月26日 (必着) までに、応募用紙 (市民協働推進課または市ホームページで入手) に必要事項および「八潮市の市民活動の推進と協働」をテーマとした作文 (400字程度) を記入のうえ、窓口、郵送または電子メールで市民協働推進課 (☎③328、メールアドレスshiminkyodo@city.yashio.lg.jp) へ	4月28日 (必着) までに、任意の様式に住所、氏名、生年月日、性別、電話番号を記入のうえ、「委員応募の動機と八潮市の地域福祉の推進について」の小論文 (800字程度、様式自由) を添えて、郵送、ファクスまたは電子メールで、社会福祉課 (☎②822、FAX996-2820、メールアドレスshakaifukushi@city.yashio.lg.jp) へ

※市議会議員、市職員 (常勤)、公募による本市の附属機関の委員を除く