

11月号 おでかけ通信

介護予防センター本通

発行：令和8年10月



お元気マップで
おでかけ先を探してね♪



お正月に会う大切な人へ
あなたの思い、
伝えてみませんか？



もしもの時のために、今から考える「自分らしい 最期」

もしバナゲーム + ACP(人生会議) 講座

家族や大切な人と過ごすお正月。

これからのことや、もしもの時のことについて、
話したことはありますか？

「自分はどうしたいのか」「何を大切に過ごしたいのか」。

元気な今だからこそ、自分の思いを考え、大切な人と
話してみることが大切です。

講座では、楽しみながら自分の価値観を考える
「もしバナゲーム」と、もしもの時に備えて自分の希望を
周囲と共有する ACP(人生会議) について学びます。

新しい年を迎える前に、自分のこれからについて
一緒に考えてみませんか？



今だからこそ
話しておきたいこと、
きっとある…



* 日時・会場

1 12月2日(水)
10:00～11:30

会場 旭会館

2 12月23日(水)
10:00～11:30

会場 東白石会館

内容

- もしバナゲーム
- ACP(人生会議) 講座

申込み・お問合せ

011-876-8965 介護予防センター本通

裏面も
みてね

冬は運動不足になりやすい季節です



冬に運動不足になりやすい理由は、主に次の4つです。

1 寒さで外出がおっくうになる

暖かい家の中で過ごす時間が増える。



2 雪や路面の凍結で歩きにくい

転倒への不安から、外出を控えがちになる。



3 日照時間が短い

散歩や買い物など、日中の活動時間が減りやすい。



4 体を動かす機会が減る

ウォーキングや屋外活動ができないため体を動かす機会が減る。



高齢者にとって
気をつけたいこと

高齢量が減ると、筋力や体力が低下し、歩く力やバランス能力にも影響することがあります。さらに、外出や人と交流する機会が減ることで、**フレイル**（心身の活力が低下した状態）につながる可能性もあります。



そのため、冬は室内でできる体操や筋力トレーニングを取り入れ、**体を動かす習慣を保つことが大切**です。



11月・12月の介護予防教室の予定

参加費**無料** 概ね**60歳**以上

会 場	日 時	内 容	持ち物	申込
柏会館 平和通 17丁目北 1-20 		お休み （柏会館元気アップ体操教室開催中のため）		
白石東会館 まちづくりセンター 本通 18丁目南 2-6 	11/11(水) 10:00-11:30	元気アップすごろく フレイル予防を楽しく学ぶ	タオル	申込 不要
		白樺団地元気アップ体操教室開催中のためお休み		
旭町内会館 平和通 10丁目北 4-15 	11/4(水) 10:00-11:30	元気アップすごろく フレイル予防を楽しく学ぶ	タオル	申込 不要
	12/2(水) 10:00-11:30	ACP(人生会議)講座 もしばなゲーム		×切 12/1
東白石会館 まちづくりセンター 本通 13丁目南 10-1 	11/25(水) 10:00-11:30	元気アップすごろく フレイル予防を楽しく学ぶ	タオル	申込 不要
	12/23(水) 10:00-11:30	ACP(人生会議)講座 もしばなゲーム		×切 12/22

申込み・お問合せ

011-876-8965 介護予防センター本通 のぐち・やまもと

本通 17丁目南 5番 12号 清友ビル 1階(第3地域包括支援センターと同じ拠点です)