

介護予防・いきがい支援

～地域活動に参加してみませんか～

長寿応援課 ☎048(473)1395

自宅で過ごす時間が長いと、活動量の低下などによりフレイル（要介護の手前の状態）になりやすく、予防するためには、運動・栄養・社会参加が大切です。

いつまでも健康で元気に過ごすために、いっしょに学びながら地域で活躍してみませんか。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

いろは百歳体操サポーター養成講座参加者募集（全6回）

お友達や顔見知りの皆さんといっしょに誰でもできる、おもりを使った体操をしてみませんか。市民の皆さんが主役の体操で地域の輪を作りましょう。

とき 6月17日（水）・19日（金）・24日（水）・26日（金）、7月1日（水）・3日（金） 9時30分～11時30分

▼連続講座のため、なるべく全6回ご参加ください。

▼講座終了後に修了証とサポーター証を発行します。

ところ 志木市役所1階市民ホール **対象** 市内在住の人

講師 理学療法士 **定員** 15人 **持ち物** 動きやすい服装、飲み物、タオル

申込み 6月16日（火）までに電話または直接、長寿応援課へ



▲市ホームページ
（いろは百歳体操）

第7期フレイルサポーター募集（全2回）

地域のフレイル予防を進めるためにフレイルチェック測定会や普及活動をするフレイルサポーターを募集しています。

とき 6月26日（金） 13時30分～16時30分、7月3日（金） 13時30分～15時30分

ところ 市民会館仮設会議室（マルイファミリー志木8階）

対象 おおむね65歳以上で2日間とも参加できる人

定員 20人（先着順）

持ち物 動きやすい服装、飲み物、筆記用具

▼6月26日（金）は裸足で測定体験をしますので、ストッキングなどはお控えください。

申込み 6月19日（金）までに電話または直接、長寿応援課へ



▲市ホームページ
（フレイルサポーター）



6月と11月は「減らソルト」強化月間です

健康政策課 ☎048(473)1674

市では、国及び県と比較し血圧の基準値を上回る人が多かったことから、平成29年度より「減塩」に取り組む「おいしく減塩!『減らソルト』プロジェクト」を進めています。

この機会に、普段の食生活を見直しましょう。

野菜やくだものを摂取して減塩に取り組もう!

野菜やくだものに含まれるカリウムにはナトリウムの排出を促す働きがあります。

野菜は1日350g以上、くだものは1日200gを目安に摂取し、減塩に取り組みましょう。

減らソルトレシピ公開中!

市ホームページやクックパッドの「志木市のキッチン」に減らソルトレシピを掲載していますので、ぜひご活用ください。



▲市ホームページ



▲クックパッド
「志木市のキッチン」