

ホッとだより

令和元年度
第1号
【5月発行】

音楽健康教室のご案内です

根室市の高齢化率は本年3月末時点で、約34%となり、住民の3人に1人が高齢者という状況です。また、高齢化の進行に伴い、介護を必要とする方や認知症の状態にある方も増加しています。

こうした状況のなか、市では高齢者の皆様が住み慣れた地域でいつまでも元気で自分らしく住み続けられるよう、介護予防事業の普及促進に努めています。

ご自分の出来る範囲で、体を動かしたり、定期的に外出したりすることが、心と身体のリフレッシュとなつて、転倒防止や認知症の予防に効果的です。

市では、本年度も第一興商(株)と連携し、インストラクター(音楽健康指導士)をお招きして、次のとおり、音楽健康教室を開催します。



音楽健康教室って?

童謡やヒット曲に合わせたリズム体操、ストレッチ、脳トレ体操等を行います。みんなで歌って楽しく体を動かし、心も身体もリフレッシュしましょう。インストラクターが教室を楽しく盛り上げます。



【対象】

市内在住の要介護認定を受けていない65歳以上の方

【教室日程】

- ① 令和元年6月5日(水)
 - ② 令和元年7月23日(火)
 - ③ 令和元年8月7日(水)
 - ④ 令和元年9月11日(水)
 - ⑤ 令和元年10月1日(火)
 - ⑥ 令和元年11月7日(木)
 - ⑦ 令和元年12月4日(水)
 - ⑧ 令和2年1月15日(水)
 - ⑨ 令和2年2月26日(水)
 - ⑩ 令和2年3月17日(火)
- 【募集人数】
各100名(先着順)

【実施時間】

午後1時から午後3時

【実施会場】

総合文化会館(多目的ホール)

【持ち物】

運動靴、飲み物

【申込方法】

左記の担当までお電話でお申込下さい。

【問合せ】

市地域包括支援センター
電話(23) 6111
内線2182

参加者には
ねむろポイントカード
100ポイント進呈!



ふまねつと出前教室のご案内

根室市社会福祉協議会では、概ね5名以上の団体を対象に出張ふまねつと運動教室を実施しています。実施希望日の20日前までに電話によるご予約が必要です。

【実施時間】

月曜日～金曜日
午前9時～午後5時まで
の間で1時間程度

【問合せ】

根室市社会福祉協議会
電話(24) 0381

介護中マークをご存知ですか?

外出先でこのマークを見かけたら温かく見守ってください。

これが「介護中マーク」です!



介護福祉士の修学資金の貸付を行っています

市では、介護福祉士の資格取得を目指す学生さんに対し、修学資金の貸付を無利子で行っています。



【貸付額】

月額4万円以内(無利子)

【対象】

養成校を卒業後、根室市内の介護事業所等で介護福祉士として就業する意思のある方

【問合せ】

市介護保険担当
電話(23) 6111
内線2184



市ホームページでは
情報を随時更新中!

このマークは、根室市においても配布していますので、お気軽にご相談下さい。

【問合せ】

市介護保険担当
電話(23) 6111
内線2184