

ちい木



蕨市・戸田市合同企画講座

無料

# まちづくりの会

## 秋

たとえば…“学びの秋” “食欲の秋” “運動の秋” など盛りだくさん！  
健康長寿に関連する様々なことが1度に学べる講座を開催します！  
蕨市、戸田市どちらの会場に参加してもOKです！

蕨の部

先着50名

## 健康ごちゃませ講座

日時

10月5日(木)  
13時半～16時半

会場

蕨市民体育館  
(蕨市北町1-27-15)

### 栄養ミニ講話

講師

株式会社  
シニアライフクリエイト  
綿引 哲人氏

ACP

### 人生会議

講師

医療法人社団仁真会  
辻川ホームクリニック  
院長 辻川 昭仁 先生

介護予防

### みんなで運動

講師

埼玉県地域リハビリテーション・  
ケアサポートセンター  
理学療法士

戸田の部

先着50名

## 健康長寿の秋祭り

日時

11月2日(木)  
13時半～16時半

会場

上戸田地域交流センター  
(戸田市上戸田2-21-1)

### 栄養ミニ講話

講師

株式会社第一生命経済研究所  
ウェルライフセミナー講師  
グリーンハウスグループ  
グリーンホスピタリティサービス株式会社  
管理栄養士 田中 粧子氏  
※戸田市・第一生命 包括連携協定事業

ACP

### 人生会議

講師

医療法人財団啓明会  
中島病院  
院長 中島 昌人 先生

介護予防

### みんなで運動

講師

埼玉県地域リハビリテーション・  
ケアサポートセンター  
理学療法士

10/5 (木) 蕨会場

11/2 (木) 戸田会場

### 食欲の秋



#### 内容

■低栄養予防（フレイル予防）のお話し

#### ? フレイルとは？

健康な状態と要介護状態の中間の状態を指します。加齢による筋力や心身の活力の低下が原因とされています。

#### 内容

- 食事バランスを整える  
3つのバランス  
(組み合わせ・エネルギー・3食)
- 適正エネルギーや  
適正体重の計算
- バランスアップの食事の  
選び方

### 学びの秋



#### 人生会議（ACP）とは…

人生会議とは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、話し合うことを言います。

人生を豊かに過ごすために  
元気なうちから一緒に、考えましょう。



### 運動の秋



10/5 (木) 蕨会場

#### 内容

- ①〇×クイズ  
(地域の良いところ自慢)
- ②万歩計を使った運動
- ③借り物競争 (人探し・借り人)

11/2 (木) 戸田会場

#### 内容

- ①〇×クイズ  
(地域の良いところ自慢)
- ②万歩計を使った運動



### お持ち物

両日とも動き  
やすい服装で  
お越しください！

10/5 (木) 蕨会場

- ・室内履き
- ・飲み物



11/2 (木) 戸田会場

- ・電卓
- ・飲み物



### お申込み・お問い合わせ

～お住まいの地域の社会福祉協議会へお申し込みください～

#### 蕨市社会福祉協議会

電話：048-443-6051

メール：

w.syakyo6724@gmail.com

#### 戸田市社会福祉協議会

電話：048-444-0500

メール：

soudan@todashakyo.or.jp

#### 手話通訳をご希望の方

派遣が可能です。  
申込時にご相談ください。