



生涯現役！

# 元気に過ごすコツ

いつまでも元気で過ごすためには、運動や食事に気を付けたり、たくさん笑うようにしたり、いろんなコツがある

と思います。そんな元気に過ごすコツが満載のイベントなどをご紹介します。



落語と歌で元気をチャージ

学んで！歌って！楽しみまSHOW！

行けば元気と笑顔があふれる

老人福祉センター・老人憩の家



▲三遊亭楽生さん

**落**語を通した介護予防の講演と、歌謡コンサートで、ハリのある生活を送るための元気をチャージしましょう！

◆第1部  
三遊亭楽生 講演会  
「落語に学ぶ人と人とのつながりと人へのものの伝え方」

◆第2部  
由紀さおり・安田祥子  
コンサート2017  
世代を超えて受け継ぎたい歌を、心に響くハーモニーでお届けします。

■11月10日(金)午後2時～4時30分

■場 市民文化センターミュージズ  
■対 市内在住で65歳以上の単身高齢者

■定 抽選700人  
■費 500円

■申 問 ★9月29日(金)(必着)までに  
①講演名「楽しみまSHOW！」  
②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を〒359-8501市役所1階高齢者支援課 ☎2998-9120に直接・郵送



▲由紀さおりさん(左)  
安田祥子さん(右)

**市**内12カ所にある老人福祉センター・老人憩の家は、ハツラツとした毎日のために、健康づくり教室や教養講座などを開催しています。仲間づくりや趣味を広げる場にもぴったりです！ぜひお越しください。

■60歳以上の方

■健康体操、踊り、手芸、カラオケ、グラウンドゴルフなどのサークル活動 ▶ 娯楽室などの共用部屋、風呂、健康器具などの利用

◎詳細は各施設にお問い合わせください。



施設名	場所／問い合わせ
うしぬま荘	牛沼 54 / ☎ 2998 - 4741
あづま荘	久米 2263 - 1 / ☎ 2928 - 1466
さやまがおか荘	若狭 4 - 2478 - 4 / ☎ 2949 - 1192
緑寿荘	緑町 3 - 16 - 7 / ☎ 2928 - 8415
とめの里	中新井 547 / ☎ 2943 - 2492
みかじま荘	三ヶ島 3 - 1440 - 1 / ☎ 2947 - 2213
こてさし荘	北野 1 - 2 - 12 / ☎ 2947 - 3232
とみおか荘	北岩岡 118 - 4 / ☎ 2943 - 8651
ところ荘	宮本町 1 - 2 - 35 / ☎ 2922 - 0681
峰寿荘	宮本町 2 - 22 - 13 / ☎ 2926 - 1901
さくら荘	山口 356 / ☎ 2922 - 0710
やなせ荘	南永井 625 - 6 / ☎ 2944 - 6773

いきいき健康体操教室



■場 10月5日～11月30日の毎週木曜午前10時～正午(全8回) / セントラルフィットネスクラブ小手指(小手指駅北口から徒歩1分)

■対 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の方

■定 抽選25人

■内 筋力アップの体操や認知症予防の講話

◎詳細は施設にお問い合わせください。

■持 飲み物、筆記用具、タオル

■申 問 ★9月8日(金)までにセントラルスポーツ(株) ☎03-5543-1888に電話(土・日曜除く午前10時～午後5時)

■高 齢 者 支 援 課 ☎2998-9120

聞いて損なし！学んで生かそう 介護予防講演会

健康長寿の秘訣

～虚弱を予防する～

■9月7日(木)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

■場 並木まちづくりセンター

■定 先着160人

■講 水野内科クリニック院長・水野康司さん

■問 並木地域包括支援センター

☎2943-7333

整形外科ドクターに聞く！

高齢者に多い整形疾患予防と対処

■9月23日(木)午前10時～11時30分(午前9時30分開場) / 小手指公民館分館

■定 先着100人

■講 埼玉メディカルセンター副院長・児玉隆夫さん

■問 小手指第2地域包括支援センター

☎2968-3311

パーキンソン病の病態と治療

■10月5日(木)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

■場 狭山ヶ丘コミュニティセンター

■定 先着80人

■講 彩のクリニック医師・杉本秀芳さん

■問 三ヶ島第2地域包括支援センター

☎2926-7800

◎いずれも会場に直接お越しください。

役立つ話が  
いっぱいだね！

