

フレイル予防で健康づくり

生活習慣を見直してみましよう

【問】 高齢者包括支援課
☎712・6389

ID 1029211

運動

座っている時間が長くなると足腰の筋力が低下し、関節が硬くなり、フレイルが進みやすくなります。30分に1回は立ち上がるようにする、テレビのCMのときには少し体を動かしてみるなど、体を動かすことを心がけましょう。

● 浦安はつつ体操

市と首都大学東京（現東京都立大学）と浦安介護予防アカデミアが制作した健康体操で、いすを使って音楽に合わせて行う“浦安らしさあふれる体操”です。転倒しづらい体づくりができるため、老化予防に効果があります。

体操は、YouTubeの「浦安市【公式】」チャンネル（右記二次元コード）でご覧になれます。



● 歩く脳トレ・スクエアステップ

ID 1034157

【時】 2月25日(金)・3月11日(金)・25日(金)午前10時～11時30分

【所】 東野パティオ

【対象】 市内在住のおおむね65歳以上の方、当日先着15人

【内容】 ステップを踏むエクササイズ体験 【持ち物】 飲み物

【問】 佐久間（浦安介護予防アカデミア）☎353・1363

● アカデミアウオーキング

ID 1034156

【時】 毎月第2木曜日 ※2月は中止

【対象】 市内在住のおおむね65歳以上の方 【持ち物】 飲み物

※申込不要、直接会場へ

【問】 妹尾（浦安介護予防アカデミア）☎352・8189

□ 口腔機能の改善

人と話す機会が減るなどで、口腔機能が衰えていきます。□を動かすことを意識しましょう。

● □福ひろば

ID 1034522

□口腔機能向上を目的とした教室です。歯科衛生士によるお口の講話や□口腔体操の方法、フレイル予防の方法などをお伝えしています。

【時】 2月16日(水)午後2時30分～4時（受付＝2時～）

※血圧測定・歯科衛生士による嚙下テストを希望する方は、午後2時20分までにおいでください

【所】 東野パティオ

【対象】 市内在住のおおむね60歳以上の方、先着20人

【内容】 講義、表情筋を鍛える体操、唾液腺マッサージ、健康・栄養相談など ※初めて参加する方に舌ブラシを贈呈

【申込】 電話で、高齢者包括支援課☎712・6389へ

低栄養の予防

食べる量が減ったり、簡単な食事で済ませたりしていると体に必要な栄養素が足りなくなり、低栄養に陥ります。

3食しっかり食べることや栄養バランスを考えて食べることが大切です。

市では、日ごろの栄養バランスを振り返りチェックするためのシート（クック10チェックシート）を、高齢者包括支援課（市役所3階）で配布しています。

子どもたちによる“平和なまち”絵画コンテスト 受賞作品の結果発表

ID 1034792

市では、次代を担う若い世代に、平和に対する意識を高めてもらうため、「平和なまち」をテーマに絵画コンテストを行いました。

109作品の応募があり、審査の結果、6作品が選ばれました。

このほかの応募作品は、市ホームページをご覧ください。

【問】 地域振興課
☎712・6247



最優秀賞(市長賞)
武藤 恵麗奈さん (11歳)



優秀賞
若林 侑愛さん (13歳)



優秀賞
田邊 由奈さん (8歳)



入賞
渡辺 葵さん (8歳)



入賞
渡部 真子さん (7歳)



入賞
加藤 仁華さん (12歳)

幼稚園 保育園 認定こども園 などの4月入園の申し込み受け付け

各園の空き状況などは、市ホームページをご覧ください。 【問】 保育幼稚園課 ☎712・6439

認可保育園・認定こども園（2号認定）・保育ママ・小規模保育 ID 1033684

対象

集団生活が可能で、保護者が月64時間以上の就労や疾病などの理由で、4月以降、常時保育を必要とする乳幼児
※4月入所の申し込みに関し出生前の申請可

申込

2月18日(金)まで（土曜日、祝日を除く）に、申請書《保育幼稚園課（市役所2階）で配布、または市ホームページからダウンロード》と必要書類を、直接、保育幼稚園課へ
※必要書類など、詳しくは、市ホームページをご覧ください

市立幼稚園・認定こども園（1号認定） ID 1034653

対象

市内在住で、平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれの子ども

申込

2月6日(日)・7日(月)に、申請書《保育幼稚園課（市役所2階）で配布、または市ホームページからダウンロード》を、直接、保育幼稚園課へ