今号の主な記事

- 2面 介護予防活動支援・介護 予防教室
- 3面 区立保育園の民営化に関する計画素案への意見募集、情報ボックス
- 4面 新型コロナウイルスワク チン接種が始まりますほ か

No.2101



^{令和3年} 4/15

毎月5・15・25日発行



人口と世帯 住民記録者数…… 281, 093人 (うち外国人数 …… 9, 042人) 男…… 132, 767人 女…… 148, 326人 世帯数…… 158, 713世帯

3年4月1日現在

どっちも介護予防でショー

いくつになっても元気で過ごすために「介護予防」について学んでみませんか。参加型の教室はもちろん、自分たちが主役となって取り組むための活動のノウハウを学ぶコースもスタートします。どっちを選んでも介護予防。 あなたはどちらから始めますか。

圆介護保険課介護予防係(☎5722-9608、2 5722-9716)

交流派

あなたはどっちから始める?

\ こんな人におすすめ //

- 運動したいけれど 1人だと続かない
- ●仲間をつくりたい
- みんなで楽しくやるのが好き

√こんな人におすすめ//

- 興味のあるテーマから 始めたい
- 自分のペースでやりたい
- 健康づくりに良い運動 を学びたい



学ぶ派





元気あっぷシニアの部活 脳に効く!ウォーキング



みんなで一緒に運動 するのが健康長寿の ヒケツ

I人でやるより仲間と一緒の方が続けやすいし、何より楽しい。学生時代の部活のように楽しい集まりがあれば、生活にハリが出ますよね。皆さんが住み慣れた目黒で、いつまでも元気で暮らせるように私たちも応援します。

\ 自分が学びたい | 教室が選べる //

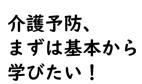
^{介護予防} 教室

続けようトリムde(で)介護予防 お口と食の健康教室 ほか



介護保険課職員

学ぶ派



仲間で楽しくもいいけど、まずは基本を学んでからでしょうと思うかた。介護予防の入門編として運動・栄養・口の健康・認知症予防など、基礎から学びたい人にぴったり。「よし、やってみよう」と思う教室ばかりです。





