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

めぐろ区報

令和3年（2021年）4/15
毎月5・15・25日発行

目黒区ホームページ

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。

問介護保険課介護予防係（☎5722－9608、FAX5722－9716）

あなたはどっちから始める？

交流派

＼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

交流派プレゼンター

＼仲間をつくってみんなで続ける／

介護予防
活動支援

元気あっぷシニアの部活
脳に効く！ウォーキング

介護保険課職員

みんなで一緒に運動するのが健康長寿のヒケツ

１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。

学ぶ派

＼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

学ぶ派プレゼンター

＼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

介護予防、まずは基本から学びたい！

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。

どっちも介護予防！
まずは始めることが
大切なんだ

詳細は２面へ

発行／目黒区　編集／広報課　〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15 ☎3715-1111(代) FAX5722-8674(広報課)　目黒区ホームページ https://www.city.meguro.tokyo.jp/