

## 参加者募集！

～ 地域の仲間づくり事業～

健康講座

# 「フレイル予防で らくらくシニアライフ」



筋力が落ちた、転びやすくなった、疲れやすい、、、など、年齢とともに体力の低下を感じてきていませんか？

□日時：2月13日(水) 午後1時30分～2時30分

□会場：醇風地区公民館 2階

□講師：Fitness Ja-んぐる (フィットネス ジャングル)  
・看護師 運動指導員 馬淵牧子さん (運動、お話)  
・運動指導員 木原いずみさん (膝腰体操体験)

□定員：30名

□参加費：無料 ※動きやすい服装でお越しください。

生活、食事、心のお話とフレイル予防体操も紹介します。



フレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能が低下し、日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を指します。要介護にならないために、元気な日常を送るために、フレイル予防で健康長寿を目指しましょう。



【申し込み、お問合せ】醇風地区公民館 ☎26-2568

## 第10回 醇風地区防災訓練を実施します。

<主催:醇風地区まちづくり協議会>

◇日にち：3月3日(日)

※詳しくは後日、チラシ等で

◇会場：醇風小学校体育館 他

お知らせいたします。



【お問合せ先】

醇風地区まちづくり協議会 <事務局>醇風地区公民館 ☎26-2568

## 防災研修会のお知らせ

～自主防災会長・町内会長・防災リーダー合同研修～

□日時：2月23日(土) 午前10時～11時45分

□会場：醇風地区公民館 2階

※防災訓練前に防災研修会を開催します。対象の方にはご案内させていただきます。

裏面もご覧下さい→

# 2月の行事

	主な行事	教室(午前)	教室(午後)		主な行事	教室(午前)	教室(午後)
1 金		ぼっぼクラブ		15 金	町内会長会	ぼっぼクラブ	
2 土				16 土			
3 日				17 日			
4 月		大正琴 コーラス	オカリナ	18 月		コーラス	オカリナ
5 火		ハンドベル ストレッチ	絵てがみ やさしいヨーガ ★カラオケ	19 火		ハンドベル ストレッチ	絵てがみ やさしいヨーガ
6 水			膝腰らくらく体操	20 水		大正琴	
7 木			川柳 ★銭太鼓	21 木	しあわせに生涯くらそう事業 (西人権センター)	男性料理教室	★銭太鼓
8 金			フォークダンス	22 金			フォークダンス
9 土		じゅんぶう連傘直し			23 土	防災研修会 民協定例会	
10 日	〃			24 日			
11 月	建国記念の日		いきいき体操	25 月		ハーブアロマ コーラス	オカリナ いきいき体操
12 火	まちづくり協議会 常任委員会	書道	★扇舞	26 火		書道 ストレッチ	★扇舞
13 水	健康講座「フレイル予防で らくらくシニアライフ」 食事サービス(川内・4班)	大人のピアノ	膝腰らくらく体操	27 水	食事サービス(川外・8班)	大人のピアノ	膝腰らくらく体操
14 木			★銭太鼓	28 木			★銭太鼓

◎ 次回の食事サービスは、3月13日(水)が川内1班、3月27日(水)が川外5班の担当です。よろしくお願ひします。 ★印は夜間

## ◎ お知らせ ◎

1年の仕上げに練習の成果を発表します！

醇風公民館 オカリナ教室

### 『第11回 醇風オカリナコンサート』

♪ 日時：3月16日(土) 午後1時30分～3時

♪ 会場：醇風地区公民館 1階

♪ 観覧無料

みなさまのお越しをお待ちしています♪



醇風公民館 大人のピアノ教室

### 『第18回 Poco a Poco ピアノコンサート』

♪ 日時：4月21日(日) 午後2時～4時

♪ 会場：とりぎん文化会館 小ホール

♪ 入場無料

ぜひ聴きに來てください♡



## 【注意喚起情報】

ハガキ・封書・メール・SNSによる架空請求にご注意を！！！！

架空請求の特徴は「法務省管轄支局」「裁判所管理局」など、公的機関と間違えるような名称を使ったり、実在する業者をかたって送られてきます。

ハガキ・封書・メール・SNSが届いても絶対に相手に連絡しないでください！判断に迷ったら、消費生活センターや消費者ホットラインに相談して下さい。

≪鳥取市消費生活センター≫

電話 0857-20-3863

受付時間は平日8時30分～17時15分

それ以外の時間は、

消費者ホットラインをご利用ください。

電話 <sup>いやや</sup>188