

福祉ネットワーク 公開すこやか長寿 公開録画

観覧者を募集します



武井正子
Masako Takei



山田邦子
Kuniko Yamada

市では、NHK岡山放送局、NHK厚生文化事業団と共催で、NHK教育テレビの全国放送番組「福祉ネットワーク 公開すこやか長寿」の公開録画を実施します。

第1部では、順天堂大学名誉教授 武井正子さんを講師に迎え、高齢者や家族の皆さんが自宅で簡単にできる健康法や体操、リハビリ運動などを観覧者の皆さんに参加してもらいながら最新情報を紹介します。

第2部は、タレントの山田邦子さんが自身の乳ガン摘出手術を受けた経験をもとに講演会を行います。どんな時も人生を楽しみながら精いっぱい生きることの素晴らしさを、持ち前の話術とパフォーマンスを交えてお話しします。

応募要領は、左ページのとおり。見て、聞いて、体験して、毎日を元気に、大切に過ごせるよう、たくさんの参加をお待ちしています。

▽日時 平成22年1月30日(土)

【開場】午後1時

【開演】午後1時30分

【終演予定】午後4時

▽会場 ゆめトピア長船

▽内容

【第1部】「福祉ネットワーク・公開すこやか長寿」公開録画

講師 武井正子さん(順天堂大学名誉教授)

ゲスト 山田邦子さん(タレント)

【第2部】講演会「大丈夫だよ、がんばろう！」

講師 山田邦子さん(タレント)

司会 広瀬久美子さん

▽観覧料 無料

※1歳以上のお子さんから入場整理券が必要です。

▽申込方法

往復はがきに次の要領で必要事項をご記入の上、お申し込みください。

【往信用裏面】①郵便番号、②住所、③名前、④電話番号

【返信用表面】①郵便番号、②住所、③名前

【あて先】〒701-4264 瀬戸内市長船町土師277-4

瀬戸内市「公開すこやか長寿」係

※郵便往復はがき以外の申し込み

みや記入漏れは無効となります。

※ご応募の際にいただいた個人情報に基づき、抽選結果を連絡します。また、NHKでは、この個人情報を受信料のお願いやイベントなどのご案内に使用させていただきます。

▽応募締切

平成22年1月7日(木) 必着

※応募多数の場合は抽選の上、1枚で2人まで入場できる整理券を発送します。

※当落結果の発送は、平成22年1月15日ごろを予定しています。

▽放送予定

平成22年2月18日(木)

午後8時29分

平成22年2月25日(木)

午後1時20分～1時49分(再放送)

※放送予定は変更になる場合があります。

■問い合わせ先

市いきいき長寿課

〒086-214-4714

午前9時30分～午後7時(平日のみ)

ホームページ <http://www.nhk.or.jp/okayama/>

体を動かして、もっと健康に!

「筋力つけて! 健幸教室」を開設します

市では、高齢になっても住み慣れた地域で生活できるよう、介護予防に取り組んでいます。筋力は年齢を重ねることで衰えてきます。

しかし、年齢に関係なく、運動して筋肉を使うことで、筋力は強化され、運動機能は向上します。そこで、楽しく筋力をつける「筋力つけて! 健幸教室」を開催します。いつまでも元気に暮らしていくために、日常生活に運動を取り入れてみませんか?

▷対象者 参加を希望する人は、次の全ての要件を満たす必要があります。

- ・65歳以上で介護保険の認定を受けていないこと
- ・12回全て参加可能であること
- ・自分で会場まで行けること

▷募集人数 20人(先着順)

▷参加料 無料

▷日程 下表のとおり

■問い合わせ・申込先

市いきいき長寿課 ☎0869-26-5948

回	日時	場所
1	12月18日(金) 午前10時～正午	中央公民館研修室
2	12月25日(金) 午前10時～正午	中央公民館多目的ホール
3	1月8日(金) 午前10時～正午	中央公民館研修室
4※	1月9日(土)～21日(木)	健幸プラザ西大寺(岡山市)
5	1月22日(金) 午前10時～正午	中央公民館研修室
6※	1月23日(土)～31日(日)	健幸プラザ西大寺(岡山市)
7※	2月1日(月)～2月11日(木)	健幸プラザ西大寺(岡山市)
8	2月12日(金) 午前10時～正午	中央公民館多目的ホール
9※	2月13日(土)～2月22日(月)	健幸プラザ西大寺(岡山市)
10※	2月24日(水)～3月4日(木)	健幸プラザ西大寺(岡山市)
11	3月5日(金) 午前10時～正午	中央公民館研修室
12	3月12日(金) 午前10時～正午	中央公民館多目的ホール

※4、6、7、9、10回目は、上記の日時の中で都合のいい1日を選び(休館日の火曜日を除く)、午前10時～午後9時30分の営業時間に各自でトレーニングを行ってください。