

令和4年度上毛町生涯学習講座シリーズ 「健康づくり講座」

住み慣れた地域でいつまでも生き生きと健康な生活を送ることができるように、現代的課題となっている「フレイル」について学ぶとともに、さまざまな角度から健康づくりについて考える連続講座です。



フレイル予防と健康づくり (運動、栄養、社会参加と認知症予防)

	開催日	時間	内容	講師
第1回	10月6日(木)	14:00~	フレイルってなに？ 「心身の状況を楽しむチェック」 フレイル(虚弱)とは年をとって心身の活力が低下した状態のことです。まず、フレイルチェックで心身の状況を知り、一人ひとりに合った改善方法を見つけていきます。	上毛町長寿福祉課 包括支援センター フレイルサポーター
第2回	10月13日(木)	14:00~	口腔ケア「お口の健康問題」 なんでも美味しく食べるには、噛む力、飲み込む力が大切です。それには歯だけではなく「あご」や「のど」の力を保つ必要があります。	上毛町子ども未来課 豊前築上歯科医師会
第3回	10月20日(木)	14:00~	フレイル予防 「社会参加？認知症？その関係は？」 社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口ということが分かってきました。認知症もフレイルを加速させる要因のひとつです。運動を交えながら、フレイル予防・認知症予防について「無理なく自分にできること」を一緒に考えます。	上毛町長寿福祉課 包括支援センター 大川病院
第4回	10月27日(木)	14:00~	栄養管理とまとめ 「あなたに必要な栄養素」 年齢や性別によって、摂ってほしい栄養素は変わってきます。3回の講座の中で感じたご自身の状況から、望ましい食事を考えてみましょう。	上毛町子ども未来課 上毛町長寿福祉課 包括支援センター

※講座時間は各2時間 ※各回「こうげ生き生き体操」を行います。

対象者 町内在住の健康に関心がある方 **場所** げんきの杜 多目的ホール

定員 20名(先着順) **受講料** 保険代等(500円)

申込期間 9月12日(月)~29日(木)まで

申込方法 申込用紙を教育委員会窓口へ提出してください。
※申込用紙は、教育委員会・げんきの杜・たいへいの里(大平支所)・西吉富及び唐原コミュニティセンターの窓口を設置しています。

- 主催 上毛町中央公民館
- 共催 上毛町教育委員会、上毛町子ども未来課、上毛町長寿福祉課
- 感染対策 新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を講じて実施します。
なお、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により変更や中止となる場合があります。

●申し込み・問い合わせ先 教務課 社会教育係 TEL 72-3165(内線175)



もらわないと もったいない
最大 **20,000円分**

マイナンバーカードで **第2弾**
マイポイント

マイナンバー第2弾は **9月末までにマイナンバーカードの申請** をされた方が対象です。

支所・出張所でマイナンバーカード申請と
マイポイント申込をサポートします

場所	月日	時間
唐原出張所	9月14日(水)	13:00~16:00
西吉富出張所	9月21日(水)	9:00~12:00
大平支所	9月28日(水)	9:00~12:00

住民課でマイナンバーカード
休日・時間外窓口を開設しています

住民課	月日	時間
休日窓口 (予約不要)	9月11日(日)	8:30~12:00
	9月24日(土)	
時間外窓口 (要予約)	9月8日(木)	17:15~19:00
	9月22日(木)	

必要なもの

〈マイナンバーカード申請〉

- ①本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
- ②個人番号カード交付申請書 ※②はお持ちの方のみ

〈マイポイント申込〉

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4桁)
- ③対象となる電子マネーカードなど
- ④公金受取口座登録の場合 本人名義の通帳など

マイナンバーカードやマイポイントについて、おたずねになりたい方はお気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ先 住民課 生活窓口係 TEL 72-3116(内線145、149)

ご自宅や会社などにも、職員が
おうかがいし、マイナンバー
カード申請の受付を
行っています。



災害や緊急時に役立ちます

「わたしのあんしん連絡カード」をご活用ください

緊急時の連絡先や医療・介護の情報などを記載し携帯できる「わたしのあんしん連絡カード」をご存知ですか。

ご自身やご家族で必要事項を記入し、お薬手帳や健康保険証などと一緒にご携帯してください。早急に情報を必要とする災害や緊急時、適切な支援を受けることができます。

主な記載内容

氏名、緊急連絡先、かかりつけ医、介護の事業所名(担当のケアマネジャー名)、薬の情報、アレルギー歴、既往歴

上毛町地域包括支援センターの他、豊前築上地域の病院・医院・歯科医院・調剤薬局でも配布しています。
ぜひご活用ください。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)