



初心者歓迎！誰でも簡単に始められる

## ポールウォーキング教室

日時・場所・内容 下表参照※全2回

	室内コース(基礎編)	外コース(応用編)
日時	5月20日(金)13時30分～15時30分	5月27日(金)13時30分～15時30分 ※雨天中止
場所	水の館3階研修室	水の館駐車場集合
内容	ポールの持ち方などの基礎、ストレッチ、実践、栄養や歯の話、口の体操	ウォーキング約3km(水の館～香取神社～水神山古墳～高野山桃山公園～手賀沼遊歩道～水の館)

講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)、歯科衛生士(健康づくり支援課)

対象 市内在住で65歳以上の方 定員 先着15人

費用 無料※ポールの貸し出し可

持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物、タオル、筆記用具

申・問 高齢者支援課☎7185-1112



## 赤十字活動資金にご協力を

日本赤十字社千葉県支部は「災害からいのちを守る赤十字」として、災害発生時や感染症流行下の医療救護活動・救援物資の配布、平時には救急法講習会や防災・減災活動の普及、赤十字ボランティア育成などの人道的活動に取り組んでいます。

これらの活動は、国や県からの公的資金によらず、皆さんからお寄せいただく活動資金で支えられています。赤十字活動資金にご協力をお願いします。

問 社会福祉課・内線377

## 健康MEMO

## 人生100年時代を迎えて

2019年度の生命表では、90歳に到達する女性は50%以上で男性は27%、95歳に到達する女性は27%と「人生100年時代」もそう遠くないように見えます。

高齢者の身体的・精神的能力が年齢とともに低下することは避けませんが、生活環境を整え、生きやすい仕組みやサポートがあれば機能的能力は維持できます。

高齢者に特有の老年症候群といわれる「フレイル」(健康と身体機能障害の間にある状態)を早期発見し、元気な状態に戻すまたは悪化しないようにサポートすることが重要です。

フレイルの原因である運動不足、低栄養、口腔衛生、外出・社会参加の機会の減少、生活習慣の改善が必要です。対策には健診(市では75歳以上の後期高齢者に対して「長寿健診」を実施)のほか、後期高齢者は95%が治療を受けているので、かかりつけ医の役割が非常に重要です。

平和台病院 土井 紀弘

問 健康づくり支援課☎7185-1126

No.443

## 5月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室◎は予約制です。  
問 健康づくり支援課(保健センター)☎7185-1126

項目	日にち	対象など
しあわせママパパ学級◎	7・14・21日(出)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
育児相談(乳幼児の育児)	18日(水)	にこにこ広場
4カ月児相談	10・17日(水)	令和3年12月生まれ
1歳6カ月児健康診査	12・19日(木)	令和2年9月19日～10月30日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	26日(木)	令和元年9月生まれ
3歳児健康診査	12・19日(木)	平成30年9月20日～10月22日生まれ
5歳児歯科健診	26日(木)	平成29年5月5日～6月3日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)◎	27日(金)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8～9カ月児向け)◎	11日(水)	令和3年8月生まれ、先着20人
食事・栄養相談◎	随時	全年齢対象・電話相談可

問い合わせ先を  
ご確認ください。

## ◎心の健康に関する教室

場所 保健センター3階  
問 障害者支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	6日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	16日(月) 14時～16時

## ◎遊具うんどう教室

時間 午前10時～11時※雨天中止  
問 高齢者支援課☎7185-1112

日にち	場所
11日(水)	布佐南公園
17日(火)	湖北台中央公園
20日(金)	天王台西公園

## 情報ひろば



市や官公庁主催・共催・後援、補助団体の記事を掲載しています。

各項目は、次のように省略しています。

日…日時、所…場所、内…内容、師…講師、演…出演、対…対象、定…定員、報…報酬・報償、選…選考方法、費…費用、券…入場券販売所、持…持ち物、申…申し込み(記載のないものは申込不要)、問…問い合わせ

## イベント

## 市民活動ステーション主催事業

◎あびじょプラスマイナス絵本よみがたりタイム 日5月3日(祝)11時～11時20分 所市民活動ステーション 内『うしろにいたるのだあれ』ほか 師成瀬美幸さん(絵本読み語りアカデミー認定講師) 定10人(申込不要) 費無料

◎パソコンの困り事何でも相談会 日5月12日(休)9時～16時(1人60分) 所市民活動ステーション 師グループハマダ・ヤマダ 内障害のある方・外国人(英語対応可)・80歳以上の方 定6人 費無料

◎移動子育て交流スペース「cafeネスト」 日5月24日(火)10時～11時30分 所湖北地区公民館 内湖北地区の情報交換、自分や子どものことを安心して話せる場 師杉山佐保里さん(管理栄養士・保育士) 内末就園児と保護者※保護者単独可 定5組 費300円 日5月21日(出)まで  
(共通)日・市民活動ステーション☎☎7165-4370☎abikosks@themis.ocn.ne.jp

我孫子市三曲協会第15回定期演奏会 日5月3日(祝)12時～16時30分 所けやきプラザホール 内「歓喜」ほか 費無料 問山崎☎7184-8610

## 看護の日・看護週間

日5月8日(日)11時～17時 所千葉駅ペリエ7階※Webex参加可 内講演、トークイベント、体験・進路相談 費無料 日協会ホームページ 問千葉県看護協会☎043-245-0025

懐かしの映画ポスター展 第24回 日5月11日(水)～20日(金)9時～18時(最終日16時まで) 所アビシルベ 内西郷輝彦を偲ぶ「元祖御三家」映画ポスター展(提供…青柳隆久さん) 費無料 問懐かしの映画ポスター友の会・吉澤☎090-3343-2014

図書館布佐分館開館35周年記念 野崎信一あびこの魅力水彩画展

日5月14日(土)～22日(日)9時30分～16時30分※16日(月)は休館 所図書館布佐分館第1会議室 内史跡文化財、神寺社、イベント、風景ほか 費無料 問ギャラリー芙蓉☎7106-1369

柏交響楽団第77回定期演奏会 日5月21日(土)14時～ 所柏市民文化会館 内シューマン「交響曲第4番二短調」、チャイコフスキー「交響曲第5番ホ短調」 師鈴木衛さん(指揮) 費490円(前売り450円) 券前売り券は5月15日(日)までに楽団ホームページ 問事務局☎090-8443-0181

市民ゴルフ大会兼県民大会代表選考会 日7月4日(月) 所我孫子ゴルフ倶楽部 内18ホール(新ペリア方式) 内市内

在住の方 定120人(抽選) 費500円(プレー費約18,000円※キャディー費含む) 日・問5月16日(月)(必着)までに往復はがき(1人1枚)に大会名、郵便番号、住所、氏名、性別、電話番号、ハンディキャップを明記。〒270-1163久寺家357鈴木正己☎090-8891-1281

「われ弱ければ 矢嶋楯子伝」上映会 日5月21日(出)①10時30分～②14時～ 所けやきプラザホール 内明治・大正期に新しい女性の生き方を示した教育者・矢嶋楯子の生涯を描いた作品。三浦綾子原作。常盤貴子主演。山田火砂子監督の舞台あいさつあり 費1,500円※市内公共施設などに設置したチラシの提示で1,300円(前売り1,200円) 券ブックマルシェ 問現代ぶろだくしょん☎03-5332-3991

福祉のしごと就職フェア・inちば(前期) 日5月21日(土)13時～16時 所柏の葉カンファレンスセンター 費無料 問千葉県社会福祉協議会☎043-222-1294

ウィーンとロシアの弦楽四重奏はいかが? 日5月21日(土)14時～ 所アミュゼ柏 内ハイドン「ひばり」、グラズノフ「5つのノヴェレット」 師井崎真理さん、脇野真樹さん、岩月怜子さん、城戸春子さん 費2,000円 券アミュゼ柏、軽喫茶ぱぼら、チケットぴあ 問いかが?コンサート実行委員会・眞山☎080-5697-9326

新木地区まち協・湖北地区社協共催 らくらく健康体操

日5月25日(水)10時～11時30分 内バランスボールで健康体操 師高橋真弓さん(ベジガールズ) 定20人 費無料 所・申・問5月6日(金)～新木近隣センター☎7188-2010

お元気まんてん教室 日5月31日(火)13時30分～16時 所近隣センターこもれび 内Zoomの使い方を学ぶ※要Eメールアドレス 定20人 費無料 持パソコン、スマホなど 問天王台地区高齢者なんでも相談室☎7182-4100

## 講演・講座・教室

こもれびまち協・天王台地区社協共催 第67回シニアいきいき講座

日5月22日(日)13時30分～14時30分 所近隣センターこもれび 内ミュージックフープ健康体操&ヘルスリズムス 師山口江美さん(NPO鼓舞理事長) 定40人 費無料 日・問5月20日(金)までに天王台地区社会福祉協議会☎7183-9009

なぎなた教室 日5月27日(金)9時30分～11時、29日