

簡単な読み・書き・計算で脳の若返りにチャレンジしませんか？

「脳の健康教室」 7月スタート！



7月～12月(6か月間) 毎週水曜日の午前中

運動をしないと筋肉が衰えるように、脳を使わないと脳の働きも衰えます。市では、東北大学・川島隆太教授(医学博士)の理論に基づき、脳の働きを活性化させ認知症を予防する「脳の健康教室」を開催します。

一人ひとりに応じた簡単な読み、書き、計算を週1回30分程度、学習サポーターと一緒にを行います。

この機会に、自分の10年後、20年後の健康について考えてみませんか。



こんなこと、ありませんか？

人の名前がでてこない。

会話の中で「あれ?」「それ?」の指示語を使うことが多くなった。
昨日の夕食に何を食べたのか思い出せない。

さあ、始めましょう！

参加者の声

- ・毎日学習することによって生活に張りが出てきました。
- ・お友達もでき、いろいろな人の考え方や、お話がたくさん聞けてとても勉強になりました。
- ・何でも自由に過ごしていましたが、規則的に勉強するきっかけができ、時間で行動することができるようになりました。友人との遠出もチャレンジしています。



とき 7月～12月(6か月間)
毎週水曜日午前9時30分～
正午の間の30分程度
ところ ウェルス幸手2階
第1会議室
対象 要介護認定を受けていない市内在住の65歳以上の人で、毎週1回教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能なお人
内容 簡単な読み書き計算

定員 30人(申込み順)
参加費 無料
申込み 5月9日(月)から31日(火)までに、電話またはFAXで介護福祉課へ
※住所・氏名・電話番号をお伝えください。
※土曜、日曜日は除きます。
問合せ 介護福祉課 ☎(42) 8438・FAX(40) 3008

「脳の健康教室」 新規参加者を募集

「脳の健康教室」は こんな教室です

▼週1回の教室で仲間との会話と学習を楽しめます。
▼ラクラクできる「脳のトレーニング」教材だから、まったく負担になりません(楽しく続けるコツです)

▼教室のない日も毎日10分程度でできる自宅トレーニング教材を渡します。
▼「人前で発表」「むずかしい問題を学習」という学習方法ではありません。

▼部長級

新 職 名	氏 名	前 職 名
調整幹	瓜田 浩二	埼玉県熊谷県土整備事務所 道路施設公園部長
市民生活部長(昇任)	関根 雅之	財政課長
水道部長(昇任)兼 下水道課長	藤沼 操	庶務課長
議会事務局長	藤沼 誠一	市民生活部長

▼課長級

新 職 名	氏 名	前 職 名
建設経済部参事兼 産業団地整備推進室長	船橋 正道	埼玉県人事委員会事務局 任用審査課主査
庶務課長	戸塚富士夫	道路河川課長
政策調整課長(昇任)	小林 秀樹	産業振興課主席主幹
財政課長	関根 一勝	政策調整課長
税務課長	高橋 幸三	産業振興課長 (農業委員会事務局長併任)
納税課長	鈴木 栄	人権推進課長
人権推進課長(昇任)	服部 道春	子育て支援課主席主幹
子育て支援課長	野村 隆志	企業誘致推進室長
都市整備・駅周辺開発課長(昇任)	木曾 一嘉	庶務課主席主幹
産業振興課長 (農業委員会事務局長併任)	山口 悦夫	都市整備・駅周辺開発課長
道路河川課長(昇任)	根岸 孝治	下水道課主席主幹
総務課長	成田 博	税務課長
学校教育課長	村田 和夫	幸手市立行幸小学校校長

市職員の人事異動を お知らせします



4月1日付けで行われた市職員の異動者(課長級以上)をお知らせします。

なお、新規採用職員は一般職17人、福祉職2人、消防士職2人、平成22年度退職者は22人、これらを含め、職員の総異動数は163人です。

※4月1日現在の職員総数は430人(市長など三役は除く)です。

問合せ 庶務課 ☎(43)1111 内線232

FAX(43)3783



げんきアップ大作戦

『いきいきクラブ教室』参加者募集！

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(40)3008

介護が必要になる原因で多いのは、脳血管疾患ですが、つぎに認知症や衰弱、関節疾患、骨折・転倒などもあげられます。

心身の機能は使わなければ低下していく一方です。

この教室では、簡単筋力トレーニングやストレッチング、有酸素運動を楽しく実践するとともに、栄養バランスや口腔機能(唾液分泌の大切さや飲み込む機能のしくみなど)も学習することができます。

また、これらは“健康な脳”を保つことにもつながります。

さあ、みなさん！元気なうちから介護予防をはじめましょう！簡単な運動&栄養改善&口腔ケア実践など盛りだくさんの内容です。

と き 6月21日～9月6日毎週火曜日(全12回)
ところ ウェルス幸手

内 容 ①音楽に合わせて楽しい運動(簡単体力アップ)毎週火曜日午前10時～11時30分
※②③の日を除く。

②栄養改善講座・脳トレミニ講座(7月19日、講話&調理)午前10時～午後0時30分

③口腔講座・脳トレミニ講座(8月9日、講話&ケア実践)午前10時～11時30分

対 象 市内在住で65歳以上の人で、初めて参加する人優先

定 員 20人(申込み順)

参加費 無料

持ち物 室内用運動靴、汗拭タオル、飲み物
※②の日は併せてエプロン、三角きん、布きん2枚、ご飯(1食分)、筆記用具

申込み 6月7日(火)までに介護福祉課(印鑑持参)へ
※健康チェックアンケートがあります。
※土曜、日曜、祝日は除きます。