

# リフレッシュセンター通信

発行日 平成27年6月1日

発行者 さがみ湖リフレッシュセンター

問合せ 電話 042-685-3988


## 伝言板

### 平成27年度 趣味の教室参加者随時受付

リフレッシュセンターでは、市からの受託事業として、高齢者の生涯学習を推進する事業として、高齢者が文化活動や健康運動といった趣味を通じて多くの人々とふれあいながら仲間づくりをするとともに、日々明るく、生きがいに満ちた生活が送れるよう以下の5つの高齢者趣味の教室を開催しています。


■ **カラオケ** ■

毎月  
第1・3水曜日  
午前9時30分～12時




■ **民謡** ■

毎月  
第2・4木曜日  
午後1～3時30分



■ **書道** ■

毎月  
第1・3火曜日  
午前10～12時



■ **ヨガ** ■

毎月  
第1・3月曜日  
午前10～12時



■ **俳句** ■

毎月  
第4火曜日  
午後1～4時



**高齢者趣味の教室は、年度の途中でも随時受付ますので、**



## 平成27年度(第1回)1日目 転倒骨折予防教室開催



転倒予防の基礎講座が5月12日(火)の午後、20人の参加で開催いたしました。  
この教室は、1回を4クールで開催するもので、1日目は、転倒骨折予防の基礎として開催され、要介護の要因の主なものとして紹介されました。  
65才以上の要介護の原因ベスト5

- 1位 脳血管疾患
- 2位 認知症
- 3位 高齢による衰弱
- 4位 関節疾患
- 5位 転倒・骨折

転倒で多い骨折は？

- 1位 おしりの骨(脊椎圧迫骨折)
- 2位 太ももの付け根の骨(大腿骨頸部骨折)
- 3位 手首の骨(橈骨遠位骨折)

上記のような要因をいかに予防し、ならないための運動等を体験いたしました。



### 6月の利用申込み状況

×:利用申請済(利用不可)

施設名	1(月)			2(火)			3(水)			4(木)			5(金)			6(土)			7(日)			8(月)			9(火)			10(水)			11(木)			12(金)			13(土)			14(日)			15(月)			16(火)		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間						
ふれあいルーム1	×	×	×	×	×	×			×	×	×	×	×		×			×	×	×			×	×		×	×		×	×	×	×	×			×	×			×	×	×	×	×	×	×	×	
ふれあいルーム2	×	×	×	×	×	×		×	×		×	×	×		×			×	×	×			×	×	×		×		×	×	×	×	×									×	×	×	×		×	
研修室						×	×	×	×												×							×	×							×										×		×
調理実習室																												×	×																			
ボランティアルーム	×	×		×	×		×	×		×	×		×	×														×	×														×	×		×	×	

施設名	17(水)			18(木)			19(金)			20(土)			21(日)			22(月)			23(火)			24(水)			25(木)			26(金)			27(土)			28(日)			29(月)			30(火)					
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間						
ふれあいルーム1		×	×	×	×	×	×	×	×	×									×	×	×		×	×	×			×	×	×		×	×												
ふれあいルーム2		×	×	×	×	×	×	×	×	×									×		×		×	×	×	×		×	×	×															
研修室	×	×			×																×	×	×		×	×																			
調理実習室																																													
ボランティアルーム	×	×		×	×		×	×					×												×	×																			

