

生涯かつぱつ

を目指して！

元気教室

を展開しています！

牛久市では、平成18年度から、**65歳以上の皆さん**を対象に、行政区ごとに区民会館を会場として、3～4年に1回の頻度で、「元気教室」を実施しています。

この元気教室は、この名のとおり、皆さんが生涯にわたって元気で楽しく、そして何より自分らしく過ごしていたくために、各自の健康を見つめ直す機会として、健康講話や体力測定、うしくかつぱつ体操、地区サークル紹介などの内容を盛り込み実施しています。この教室は、行政区長、役員の皆さんのご協力により開催しており、お住まいの行政区で開催の際にはその時点で周知いたします。

今回は、一人でも多くの皆さんに参加していただけるよう教室の内容を紹介します。

平成25年度 実施行政区(10行政区)

- ・下町 ・かわはら台 ・栄町 ・つつじが丘
- ・女化西 ・井ノ岡 ・栄西 ・緑ヶ丘
- ・ひたち野東 ・向台

教室内容

①手軽な体力測定で、

今現在の体力チェック

専門スタッフによる血圧測定や体調確認を行ったあとに**体力測定**を行います。体力測定のポイントとしては、筋力、バランス力、柔軟性の3点です。筋力は「握力」、

バランス力は「片足立ち」、柔軟性は「長座体前屈」で判定します。また、下半身の筋力とバランス力の両方を見る「足指力測定」も行います。いずれも比較的どなたでも行える内容で、決して無理のないように行っていたいでいます。

体力測定の結果表は教室の最後にお一人ずつお渡しします。結果はA～Eの5段階評価ですが、結

果の良し悪しというよりも、どこを鍛えたらさらに元気になれるのか、それを知るのが体力測定の最大の目的です。



生涯、自分らしく、楽しく過ごすためには、若い今のうちから体づくりをしておくことが肝心です。継続参加の方は、3、4年前の結果と比較もできます。前回の結果との比較から日常生活の軌道修正に大いに役立っているようです。

現在の体力などを
知ることができた。

参加者の声

自分では
気付かなかった
ことに気付いた。

前回の結果と
比較できて、
自己管理の
目安となり良い。

とても
楽しかった。
(多数)

参加者の声

親切に指導いただきました。
説明が分かりやすく
非常に良かったです。

勉強になり、
参加して良かった。
(多数)

現在、認知症を
テーマに行っています！

②健康講話で お役立ち情報を！

体力測定が終わり、ほっと一息したところで休憩していたきながら健康講話を30分程度行います。この講話は毎回テーマを決めて行なっていますが、レクリエーションや口腔体操、脳トレなどテーマに合わせ、みんなと一緒に体験できる内容を多く盛り込んでいます。今までに3つのテーマを行っていて、ご家庭でも手軽に実践できる内容満載です。

③ かつばつ体操の実施、地域のサークル紹介

牛久市のご当地体操である「かつばつ体操」をみんなで行います。すでに体操の経験のある方、初めての方、イスに座っても立ってもできる体操ですので、それぞれの体の状態に合わせ、無理なく参加していただいています。

また、今後の継続的な健康づくりを応援するために、地域で行っているサークルの紹介なども行っています。



指導を真剣に聞きながら、仲間と楽しみながら参加する皆さん

《今後も元氣教室の開催を継続します!》



元氣教室は行政区ごとに行っています。現時点で全62行政区中53行政区で実施しており、

今後は全ての行政区で実施していく予定で進行中です。

元氣教室は、一人ひとりの健康向上に加え、地域ぐるみで楽しみながら、みんなが幸せになれるような健康づくりに取り組むきっかけとなることを目指しています。来年度、開催される行政区はまだ決定していませんが、お住まいの行政区で開催される際には、ぜひ、ご参加ください。

健康管理課元氣教室担当

☎ 内線 1741



としょかん

HP <https://library.city.ushiku.ibaraki.jp/>

- 市中央図書館 ☎871-1400 午前9時～午後9時
- 市役所エスカード出張所 ☎871-1400(中央) 午前10時～午後7時
- リフレ図書カウンター ☎871-1400(中央) 午前9時～午後5時
- 奥野生涯学習センター図書室 ☎875-1133 午前9時～午後5時
- 三日月橋生涯学習センター図書室 ☎874-1340 午前9時～午後5時

📖 ご存じですか? 相互貸借

図書館で本を探していて見つからなかったとき、どうしていますか? 「ここにないのなら…」とあきらめてしまう方が多いかもしれません。

そんな時に利用していただきたいのが「相互貸借」というサービス(市内在住者対象です。当館で所蔵していない本でも、ほかの図書館を調査し、借り受け、提供します。ご希望の方は市中央図書館カウンターまでご相談ください。図書館は皆さんの資料探しのお手伝いをいたします。

※ご希望の本が届くまでの期間は、本を所蔵している図書館の都合により、1カ月以上かかる場合もあります。

※出版後1年以内の本は、借り受けが難しい場合もあります。

※相互貸借の本は、ほかの図書館からお借りしたものです。

市中央図書館での貸出・返却をお願いします。返却期間を守り大切に使いましょう。

— そのほか不明な点は、市中央図書館案内窓口までお問い合わせください —

読書団体連合会第1回自主講座 メインテーマ ～富士山～

日時 4月5日(土)午後2時～
場所 市中央図書館視聴覚室(2階)
演題 「富士山の歴史」

自由席
入場無料

講師 産業技術総合研究所 地質調査総合センター
地質情報研究部門マagma活動研究グループ
主任研究員 高田 亮氏

主催 読書団体連合会

3月の行事予定 <場所：市中央図書館>

◆映画上映会◆

3月16日(日)午後2時『スーパ・オペラ(邦画)』

◆牛久おもちゃ病院◆

3月16日(日)午前10時～正午

*おはなしよんで…毎週水曜日午後2時

*おはなし会…毎週土曜日午後2時

※22日、29日はお休みします。

*おはなしとんとん…毎月第2日曜日午前11時

*うさちゃんきいて…毎月第3金曜日午前10時30分

【3月の休館日】★全館休館日…3月10日(月)・24日(月)★市役所エスカード出張所は3月21日(金・祝)も休館