

祝 長寿 いつまでもお元気で

問合せ 高齢介護課 高齢者福祉担当 内線317・318

9月15日(月)は敬老の日です。敬老の日は、長年にわたり社会に貢献されてきた高齢者の皆さんに感謝し、長寿を祝う日です。

町では、下記対象者に杉戸町高齢者長寿祝い商品券を贈り、長寿をお祝いします。

対象者 (令和7年8月31日現在、住民基本台帳に登録されている方)

年齢	生年月日	高齢者長寿祝い商品券贈呈方法
80歳	昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの方	簡易書留 (9月中旬発送予定)
90歳	昭和10年4月1日～昭和11年3月31日生まれの方	
100歳	大正14年4月1日～大正15年3月31日生まれの方	職員訪問 (9月中)
101歳以上	大正14年3月31日以前生まれの方	簡易書留 (9月中旬発送予定)

高齢者支え合い活動講座の受講者を募集します

申込・問合せ
 高齢介護課 地域ケア担当 内線319・330
 FAX (33) 6484

高齢者支え合い活動講座とは、高齢者の暮らしをサポートするスキルを学ぶことができる講座です。定年退職や子育てのひと段落などで、以前よりも自分自身の時間が増えた方のご参加お待ちしております。

日時 ※受付開始13時15分～、講義時間は2日で5時間

日	時間	内容
10月8日(水)	13時30分～13時45分	開講式
	13時45分～14時15分	介護保険制度を知ろう
10月9日(木)	14時30分～16時	介護におけるコミュニケーション技術を身につけよう
	13時30分～15時	高齢者の心身の特徴を理解しよう 地域支え合いの活動について考えよう
	15時10分～16時40分	認知症サポーター養成講座
	16時40分～16時50分	閉講式

場所 役場第2庁舎2階 第1・2会議室
対象 高齢者の生きがいづくりや支え合い活動に興味のある方
 ※2日間とも参加できる方
 ※町内在住・在勤の方を優先
定員 20名程度 (申込順)
受講料 無料
申込 申込書(窓口または町ホームページで印刷可)を記入の上、窓口を持参または郵送・FAX
申込期限 9月1日(月)

令和7年度ヘルストレーニング教室 体のゆがみを整える！姿勢改善ヨガストレッチ(全2回)

申込・問合せ
 公民館事務局
 ☎ (34) 6840

猫背、巻き肩、スマホ首など、体の凝りの原因となる姿勢をヨガで正しく整えませんか。1回目は「みんなで健康マイスター養成講習」も併せて開催します。

みんなで健康マイスターとは？(特別な資格ではありません)
 講習で得た健康知識を実践し、家族や友人などに伝え、健康づくりの取組を広げていただく方です。

日時 9月6日(土) 10時～11時30分
 9月13日(土) 10時～11時
場所 西公民館2階 和室 **参加費** 無料
対象 20歳以上の町民(両日参加可能な方)
定員 15名 ※定員を超えた場合は抽選
 8月28日(木)10時に結果を町ホームページに公開し、当選者へご連絡します。

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル、筆記用具
申込 8月26日(火)までに電話で公民館事務局へ
その他 当日は動きやすい服装でお越しください。(靴下を脱いで裸足で運動を行います)会場に更衣室はございません。

げんきSUGI体操サポーター養成講座の受講者を募集します！

申込・問合せ
 高齢介護課 地域包括支援センター担当
 内線302・303

げんきSUGI体操は、重さを変えられる重錘(じゅうすい)バンドを使った体操です。体力や体調に合わせておもりの数を調節でき、6種類の簡単な体操で、日常生活に欠かせない足・腰・腕等の筋力を鍛えることができます。週1回、地域の集会所等で行うので気軽に徒歩で通え、1人で体操するよりも仲間と一緒に楽しく続けられます。ご近所のつながりや支え合いが深まるのも魅力的！町内25グループで取組まれ、その輪が広がっています。

あなたもサポーターになり、自治会やシニアサロン、老人クラブや地元の集会所でげんきSUGI体操をはじめませんか。

場所 杉戸町コミュニティセンター 多目的室1-B・1-C
時間 13時30分～15時30分
対象 ①町内在住で介護予防に関心がある方(年齢不問)
 ②地域でげんきSUGI体操を実施している・立ち上げを検討しているグループ
 ③げんきSUGI体操サポーター認定を受けており、改めて学びたいサポーター
講師 げんきSUGI体操アドバイザー(理学療法士)
定員 20名程度 ※定員を超えた場合、1団体の人数を調整させていただくことがあります。
費用 無料
申込 9月5日(金)までに、担当窓口もしくは電話 ※定員に満たない場合、期間後も受け付けます
その他 6回参加で「げんきSUGI体操サポーター証」を交付します。

講座の日程(各日金曜日・全8回コース)

日程	内容
1 9月26日	
2 10月3日	・介護予防の必要性・効果について
3 10月10日	
4 10月24日	・体力測定(2日目、7日目)
5 10月31日	
6 11月7日	・げんきSUGI体操の実技、習得
7 11月14日	
8 11月28日	・先輩サポーターとの交流 ・地域づくりについて など



サポーター養成講座の様子▶

～みんなで楽しく脳トレ・コグニサイズ～ 脳とカラダのリフレッシュ教室を開催します

申込・問合せ
 高齢介護課 地域包括支援センター担当
 内線302・303

皆さん「コグニサイズ」をご存知ですか？
 コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語です！
 認知症は生活習慣の改善により、ある程度の予防や進行を抑えることが可能な病気と言われています。認知症について正しく理解し、自宅でもできるコグニサイズ等の体操や脳トレなど、認知症予防の生活習慣を身につけるための教室を開催します。

対象 町内在住の方(おおむね65歳以上の方)
内容 認知症についての基礎知識、認知症になりにくい生活習慣について脳トレ・頭と体を使った認知症予防体操(コグニサイズ)等
定員 各会場20名(申込順) **申込** 9月9日(火)から担当窓口または電話
日程 (各会場1コース4日間)



場所	曜日	日程	時間
すぎとピア 多目的ホール	水曜日	10月8日・15日・22日・29日	10時～11時30分
生涯学習センター 多目的ホール	木曜日	10月9日・16日・23日・30日	
泉公民館 研修室	金曜日	10月10日・17日・31日、11月7日	