

四邑公民館だより



発行 四邑公民館
2026年 3月号
Tel&Fax 22-5454

おしらせ

おしゃべりカフェ

ちょっと一息!!
いかがでしょうか。

健康体操

3月25日(水)
午後1時30分～午後3時30分



餅ピザ・雑魚飯を用意してます。
数量に限りがあります。



フレイルチェック結果 健康体操



フレイルチェックの結果： かつらぎ町健康推進課保健師

婦人学級移動教室

1月29日(木)に神戸市須磨シーワールド・
フェリシモチョコレートミュージアムで移動教室
を実施しました。



高齢者移動 教室

2月13日(金)に御所市梅乃宿酒造
株式会社で移動教室を実施しました。



かつらぎ町の公民館は、
火・水・木・金・土(日曜日と夜間は要予約)

時間帯/曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00-17:00	休館		開館				
17:00-21:00			要予約				

※祝日及び年末年始は休館です。
※その他都合により休館にしている場合があります。



フレイルチェック

2月20日(金)フレイルチェックをしました。
 県立看護学校の学生さんが研修でお手伝いいただきました。



フレイル予防

健康寿命を延ばす対策の3本柱

1. 運動(身体活動)
こまめに体を動かす習慣をつけ、筋力の低下を防ぎましょう
2. 栄養(食事・口腔)
多様な食品をとって栄養バランスを整え、低栄養を防ぎましょう。また、口のケアを行いましょう
3. 社会参加(人とのつながり)
外出の機会を増やし、人と交流しましょう



通いの場を見つけましょう

もっと自分らしく!

人生を豊かに

あなたのタイプは?.....

地域活動・ボランティア派

遊び・学び派

就労派

アクティブ派

地域には、さまざまな活動があり、人、コミュニティがあります。あなたが興味・関心をもてる活動をさがしてみてください。

通学時の見守りパトロール、公園の清掃、地域の祭りの運営、学校行事への参加など、地域に暮らす一員として期待される役割は多彩です。自治会や町内会に参加し、つながりを広げませんか。また、地域では一人暮らしの人や子育て世代のサポートなどさまざまなボランティアを必要としています。地区の社会福祉協議会や市町村の窓口にお問い合わせみてください。

長く中断していた趣味、新しくチャレンジしたい習い事はありますか。本格的に学んでみたいと思っていたテーマはありませんか。地域には交流を目的としたサロンや各種の趣味・学習サークルなどがあります。生涯を通じた趣味・学習は、自分自身の成長を促すとともに新たな人間関係を広げます。

これまでに培った知識や技能を生かしたい、まだまだ仕事をしたいと思っているあなた。地域で働く場を探してみよう。市町村ごとに設置されているシルバー人材センターに登録するのも一手です。最近では、起業したり、仲間とともにNPO法人を設立したりして活動する人も増えています。

運動は1人でいてもよいものですが、誰かと一緒に行うと楽しみが増し、継続しやすくなります。公共・民間のスポーツ施設、地域の運動・体操の集い、老人クラブなどに顔を出してみませんか。仲間と登山やハイキングを企画し、出かけることも楽しいものです。