

コロナ禍でも取り組めること・・・ 屋外での「通いの場」が増えてきています！

新型コロナの影響が長引くことにより、外出を控えたり、人との交流機会が減少している人も多いかと思えます。そのような中で、健康づくり、特に高齢者のフレイル予防に向けて、どのように取り組まれていますか。フレイル予防の3つのポイントは、「栄養」、「身体活動」、「社会参加」です。コロナ禍でも密にならず、手軽に短時間で体を動かし（運動）、みんなと交流（社会参加）できる、屋外での「通いの場」が増えてきました。屋外での「通いの場」に参加して、フレイル予防に取り組んでみませんか。

＜フレイル予防の3つのポイント＞



通いの場とは…介護予防、閉じこもり予防、健康づくりのため、集会所などの場所で、地域住民が運営する「地域住民の集う場」
フレイルとは…高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」のこと



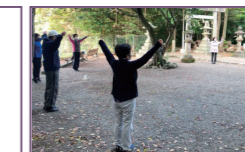
高塚いきいき体操

場所：高塚第2公園 開催日：毎週月曜午前9時～9時30分
内容：桑名いきいき体操



東正和台集会所通いの場

場所：正和台集会所 開催日：第4月曜午前10時～11時
内容：体操、おしゃべり



希望会

場所：西別所八幡社 開催日：毎週火・木・土曜午前6時30分～7時30分
内容：ラジオ体操、太極拳



明圓寺クラブ

場所：明圓寺境内 開催日：毎週月曜午前9時30分～10時
内容：桑名いきいき体操



キートンズ城南ノルディックウォーキング

場所：城南まちづくり拠点施設 開催日：第3月曜午前9時～10時
内容：ノルディックウォーキング



デザイン公園いきいき体操の会

場所：藤が丘デザイン公園 開催日：毎週水曜午前9時30分～10時
内容：桑名いきいき体操



いきいき体操須賀の馬場

場所：天王平跨道橋下 開催日：毎週月曜午前9時～9時30分
内容：桑名いきいき体操



又木スマイル会

場所：又木地区コミュニティ消防センター 開催日：毎週木曜午前9時30分～10時
内容：桑名いきいき体操



東汰上元気会

場所：東汰上神明社 開催日：第3月曜午前10時～10時30分
内容：桑名いきいき体操

オレンジカフェ（認知症カフェ）を開催します

オレンジカフェとは、認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽集えるカフェです。

①	とき	ところ	問い合わせ先
3月8日(火)	午後2時～3時	桑名の杜「私ん家」(桑部1464-1)	西部地域包括支援センター ☎25-8660
3月8日(火)	午後2時～3時	シャトークワナ (内堀124)	東部地域包括支援センター ☎24-8080
3月15日(火)	午前10時～11時30分	コミュニティハウス縁(上野2-300)	南部地域包括支援センター ☎25-1011
3月18日(金)	午後2時30分～3時30分	木金堂 (松ヶ島109)	北部東地域包括支援センター ☎42-2119
3月26日(土)	午後2時～3時	五大茶屋(南寺町45)	東部地域包括支援センター ☎24-8080

①④は、事前申し込みが必要です。開催日前日までにお問い合わせ先へお申し込みください。

全ての会場で、参加費（飲み物代など）が必要です。☎介護予防支援室 (☎24-5104 FAX 27-3273)

図書館案内

●ブックリサイクル

中央図書館では、図書館の保存期限を過ぎた雑誌などを無償で提供します。一人につき10冊程でお願いします。

とき 3月19日(土) 午前9時～午後3時 (なくなり次第終了) 場所 くわなメディアライヴ 持物 持ち帰り用の袋

問 中央図書館(☎22-0562 FAX 22-0795) ▷状況により、入場制限を行う場合があります。

●博物館×中央図書館 ML 連携企画 セミナー『刀剣幻想曲・再演』展の見どころ

博物館展示「刀剣幻想曲・再演」の開催に合わせて、博物館職員によるセミナーと関連書籍の紹介展示を行います。ML連携は、博物館と図書館が共通テーマに沿って各館の資料を活用して発信する連携企画です。

とき 3月26日(土) 午後1時30分～3時 場所 くわなメディアライヴ 定員 30人 (先着順)

申込 直接または、電話で中央図書館へ。申込開始 3月7日(月) 午前10時30分 ▷受け付けは午後5時まで。

問 中央図書館 (☎22-0562 FAX 22-0795) 休 水曜日定休

施設案内

六華苑

☎24-4466 FAX 24-4627

●アーティストサポート事業 マリンバコンサート

マリンバの心地よい音色をお楽しみください。

とき 3月19日(土) 午後2時から

演奏者 葛巻 ゆかり(マリンバ) 料金 入苑料のみ

●六華苑 令和4年度前期 講座生募集

3月1日(火)から募集を開始します。詳しくは六華苑ホームページ (<https://www.rokkaen.com/>) をご覧ください。

【開苑】午前9時～午後5時(入苑は午後4時まで) 【入苑料】460円

【休苑】月曜日定休 7日・14日・22日(火)・28日

長島ふれあい学習館 ☎41-1041 FAX 41-1011

●プラネタリウム上映

とき 平日：【団体】要予約

土・日・祝：午前10時・11時、午後2時・3時

▷平日の利用は、10人以上の団体で、利用日の7日前までに予約が必要です。

【開館】午前9時～午後5時

【休館】月曜日定休 7日・14日・21日・28日

健康増進施設・神馬の湯 ☎82-5450 FAX 82-5453

営業時間 平日(月～木曜日) 午前9時～午後11時、金曜・祝前日 午前9時～午前0時、土・日・祝日 午前7時～午前0時

入館料 平日 大人880円 小学生以下360円

土・日・祝 大人1,100円 小学生以下420円

▷11枚綴り8,800円回数券販売中。土日祝は200円追加。

【神馬の湯 オープン1周年記念!】

好評により1カ月延長!

平日限定 桑名市民割引 大人880円を680円で入館できます。▷3月1日(火)～31日(木)の平日のみ

【休館】第3月曜日は午後3時から営業、祝日の場合は翌日

●新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や施設の閉館時間の変更になることがあります。