

桑名の憩い

通いの場

紹介



貝塚公園の噴水の周りの木陰で体操を行っています。

〔活動日時〕 毎週水曜日(雨天中止)

午後1時30分～1時45分ごろ

〔活動場所〕 貝塚公園噴水の周り

〔活動内容〕 ラジオ体操第一、第二

〔参加費〕 無料

〔お問い合わせ先〕

東部包括支援センター(☎24-8080)

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、地域の住民が運営する「地域住民の集う場」をいいます。

ラジオ体操の会は、市が毎年実施する「桑名市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」で、「地域のために何かをしたい」という項目にチェックが入っていた地域の人に声掛けしたところ、体操くらいなら気軽にできると会の立ち上げを決意され、昨年11月1日にスタートしました。

毎回10人程度が参加し、公園まで歩いて来られます。屋外でいい木陰もあり、気持ちよく体操ができています。参加者は「誘ってもらったことで、参加するようになりました。皆さんと顔を合わせるだけで気持ち前向きになります」「会に参加するようになって、家でも1日1

回、ラジオ体操をするようになりました」と、会への参加が、運動習慣定着のきっかけになっています。

代表の人は「会に参加すれば、体操ができるだけでなく、皆さんと話もできます。できる限り長く健康で病院にかからなくてもいいように、自ら取り組みまないとね」と、運動や人との交流といった、健康づくり・フレイル予防に、自ら取り組むことの大切さを感じているようです。

フレイルとは…年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態をさします。

ラジオ体操の会

〈立教地区〉

オレンジカフェ（認知症カフェ）を開催します

認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽にご参加ください。

とき		ところ
8月11日(火)	午後2時～3時30分	シャトークワナ（内堀124）
8月21日(金)	午前10時～11時30分	久米まちづくり拠点施設
8月22日(土)	午後2時～3時30分	五大茶屋（南寺町45）
9月5日(土)	午後1時30分～3時30分	善西寺（西矢田町27-2）

問 介護予防支援室(☎24-5104 FAX 27-3273)

結核検診（同時肺がん検診）の追加募集

実施期間 8月4日(火)～10月29日(木)のうち指定された18日間

▷実施日時、場所などの詳細は申し込み後に案内する書類または市ホームページで確認してください。

対象 65歳以上（昭和31年3月31日以前生まれ）の人

内容 検診車での胸部X線（レントゲン）検査

▷検診当日に希望があれば、1回の撮影で肺がん検診も受診が可能です。

料金 無料 ▷肺がん検診受診の場合は300円（無料対象あり）

申込 直接窓口申請した場合は、その場で受診票を渡します。はがきまたは、ファクスの場合は「郵便番号」「住所」「名前」「生年月日」「電話番号」「結核検診希望」を記入し、保健医療課（〒511-8601 中央町2-37）へ。受診票は後日送付します。

締切 開催日の1週間前まで随時受け付け。最終締切は10月22日(木)必着

▷申し込みが遅くなると受診できる日が限られます。

問 保健医療課(☎24-1182 FAX 24-3032)

図書館案内

● クリエイターズINライブラリー 第2弾「ナチュラルサイエンス AROMA」

講師を招いて年4回開講しているクリエイターズINライブラリーの第2弾を開催します。自分で組み合わせるオリジナルアロマを作ります。アロマの香りの力で、心も体もリフレッシュ！

- とき** 9月13日(日) 第1部 午¹1時～2時 第2部 午²2時30分～3時30分 **場所** くわなメディアライヴ
対象 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) **定員** 各回10人(先着順) **料金** 500円
申込 電話で中央図書館へ。 **期間** 8月6日(木) 午前9時～9月6日(日) 午後5時
問 中央図書館 (☎ 22-0562 FAX 22-0795)

● 博物館×中央図書館ML連携企画 セミナー「巡る季節 - 四季の風景 - の楽しみ方」

博物館展示「巡る季節-四季の風景-」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。

- とき** 9月19日(土) 午¹1時30分～3時 **場所** くわなメディアライヴ
定員 20人(先着順)
申込 電話で中央図書館へ。▷受け付けは午後5時まで **開始** 8月27日(木)
問 中央図書館 (☎ 22-0562 FAX 22-0795)

ML連携とは

博物館(Museum)と図書館(Library)が連携して、共通のテーマに沿って各館の資料を活用した企画を実施し、それぞれの館の特徴や役割を発信する連携企画です。

施設案内

六華苑

☎24-4466 FAX24-4627

◎県内登録有形文化財パネル展示会

- とき** 9月12日(土)・13日(日) いずれも 午^前10時～午^後4時
料金 入苑料のみ

【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 3日・11日(火)・17日・24日、31日、9月7日。なお、10月4日(日)は臨時休苑します。

ヤマモリ体育館 ☎22-6741 FAX22-6770

◎バドミントン一般利用できます

- とき** 8月8日(土)・15日(土) いずれも 午^後5時～9時
料金 一般・高校生150円、中学生以下70円
▷市外の人は倍額
▷当日 午^後4時から受け付け(午^後3時から整理券を配布)、1回2時間、コートの予約は1人1コートまで。

【開館】 午^前9時～午^後9時
【休館】 8月の休館日はありません。9月1日(火)

海洋センター ☎42-1002 FAX42-1005

◎一般開放

体育館 日曜日 午^前9時～正午、午^後1時～5時
火曜日 午^後1時～5時
水・土曜日 午^後6時～10時

▷使用制限や開放時間の変更などがあります。
詳細は市ホームページをご覧ください。

【休館】 月曜日定休 3日・10日(祝)・17日・24日、31日、9月7日

博物館

☎21-3171 FAX21-3173

◎2階展示室夏休み企画展

よみがえる連鶴

—新史料から『秘伝千羽鶴折形』のルーツを探る—

夏休みの子どもたちの学習支援展示として、桑名の千羽鶴とその最新の研究について紹介します。(素雲鶴研究会共催)

とき 8月30日(日)まで

料金 高校生以上150円、中学生以下無料

【開館】 午^前9時30分～午^後5時(入館は午^後4時30分まで)
【休館】 月・火曜日 8月31日(月)から9月4日(金)まで展示入れ替えのため休館

長島ふれあい学習館 ☎41-1041 FAX41-1011

◎陶芸体験募集中 【要予約】

手びねり・電動ろくろ体験

とき 8月9日(日) 午^後1時30分～3時30分

料金 1,030円 **定員** 7口(7人)

▷電動ろくろ体験の利用は、定期コースの受講経験者が対象で、2口(1人)です。

◎プラネタリウム上映

とき 8月1日(土)～23日(日)【夏休み特別上映】

8月29日(土)・30日(日)【通常上映】

午^前10時・11時、午^後2時・3時

▷24日以降の平日利用は、10人以上の団体が対象で、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 3日・10日(祝)・17日・24日、31日、9月7日