



町民公開講座&介護予防教室の参加者を募集します！

①町民公開講座～介護予防講演・体験会～

“このまちで、いきいきと暮らし続けるために！”をテーマに、介護予防・自立支援に関する講演会と自分の健康について知ることができる体験ブースによる「町民公開講座」を開催します。

日時：9月20日（土） 13：30～16：00（13：00受付開始）

場所：中央公民館 3階 参加費：無料

LINE申込み



講演会

13：30～14：35

『余市町の未来のつくりかた～元気のために、私ができること～』

講師 丸藤 競 氏（一般社団法人みなみ北海道地域づくりサポートセンター代表理事・北海道立市民活動促進センター センター長）

体験ブース

14：45～16：00

- ①筋肉量・体脂肪率量・内臓脂肪を体組成計でチェック
- ②握力・歩幅から転びやすさをチェック ③噛む力チェック（先着50名）
- ④血管年齢測定器で血管年齢チェック ⑤睡眠と健康のお話
- ⑥脳活力チェック（10名程度） ⑦ポッチャ体験会（紅志高校ボランティア局と一緒に体験）

その他：参加後、アンケート回答者に「ヤクルト1000」のプレゼントがあります。（数量限定）

主催（共催）：余市町医療・介護連携推進協議会（北後志ケア連絡会）

協力：北北海道ヤクルト販売株式会社・北海道余市紅志高等学校ボランティア局

②健足教室

理学療法士を招いて、自分でできる足のトラブルの対処方法、足の健康につながる靴選び、足に影響を与える生活習慣や家の中の環境等、すぐに役に立つ知識や情報をお伝えします。また、足を使ったゲーム、姿勢・歩行を整える体操などを一緒に行います。

対象：概ね65歳以上の町民の方

日時：9月9日～11月18日 毎週火曜日（10：00～11：30）全10回

場所：中央公民館 1階 参加費：無料

LINE申込み



③よいち地域まるごと元気アッププログラム「いきいき体力測定会」

あなたの体力は、どのくらいありますか？これからもいきいきと元気に過ごせるようにぜひご参加ください！

日時	会場	グループ名	実施時間
10月6日（月）	中央公民館 3階	Aグループ	9：30～11：00
		Bグループ	11：00～12：30
		Cグループ	13：00～14：30
		Dグループ	14：30～16：00

対象：概ね60歳以上の町民の方

内容：①身体測定、血圧測定、
体力測定（握力、柔軟性、歩く速さ、体のバランスほか計6項目）
②あたまの元気テスト（5分程度の簡単なものです）

参加料：無料 定員：各グループ24名（先着順）

結果説明：後日、結果説明会を実施します。 ※説明会に来られない方には結果を郵送します。

その他：動きやすい服装・靴にて、タオル、水分を持参のうえ、開始15分前にご来場ください。

LINE申込み



申込方法：電話、町公式LINE（上記の二次元コード）またはメールより事前に申込みください。

- ①～③ 保険課介護保険係 ☎21-2119
- ①、② 地域包括支援センター（余市イオン内） ☎48-6015
- 在宅介護支援センター（かるな和順内） ☎22-3115
- ①のみ 宛先 kaigo@town.yoichi.hokkaido.jp ※件名に9月20日、

本文に氏名、電話番号を入力してください。

申込み・問合せ 保険課介護保険係 ☎21-2119