

〜養成講座の受講生を募集します〜

介護予防リーダーになりませんか

【問い合わせ】 地域包括支援センター（中部にんにんサポート伊賀） ☎26・1521 FAX24・7511

養成講座を受講して 介護予防のきつかけづくりを

いつまでも住みなれた地域で生き生きと自分らしく過ごしたいと誰もが考えているのではないのでしょうか。そのためにも、元気なときからの予防が大切です。また、運動により筋力を維持・増強することは、寝たきりの予防にもつながります。市では、高齢者に元気に過ごして

いただくことを目的として介護予防リーダー養成講座を実施し、運動方法や知識を習得し、自身が主体となつて地域の仲間と介護予防に取り組めるリーダーを育成しています。

軽く実践するための知識や技術を手に習得できます。この機会に介護予防を楽しく学びませんか。

元気で生き生きした地域づくりをめざして

介護予防リーダー養成講座では、介護予防に関する取り組みを地域で楽



▲伊賀市の介護予防キャラクターにんサポくん

地域で活動する 介護予防リーダーの声

～過去の受講者が、地域で元気に活躍しています～

交流を深めながら 介護予防に取り組んでいます

西口克子さん、成田佳子さん
中幸子さん、中智子さん（炊村）
介護予防に取り組むきっかけにしたいと考え、介護予防リーダーになりました。地域の人が集ついきいきサロンで介護予防の体操や歌などを始めてからは、皆さん楽しみながら介護予防に取り組んで、わきあいあいと交流しています。今後、この仲間の中から新たな介護予防リーダーが生まれ、地域ぐるみの介護予防を続けていければと思つています。



目標は、認知症予防と 健康寿命を延ばすことです

中井誓代さん、中田まち子さん
廣山明美さん、森岡世為子さん（矢持）
いつまでも健康でありたいという思いで講座を受け、現在では19人の仲間と、養成講座で習ったことをしたり、新しいことを取り入れたりしながら楽しく活動しています。これからも、認知症予防と健康寿命を伸ばすことを目標に、また自分たちが年を重ねてさらに介護予防が必要になったときも活動していただけるように細く長く続けていきたいと思つています。



■介護予防リーダー養成講座

①基礎編

介護予防ついて・運動の理論と方法（実技あり）

《とぎ》

8月4日・25日、9月1日・15日・29日

②応用編

運動の実践（ストレッチ体操・ボールやセラバンドを使った運動実技）・運動継続のポイントなど《とぎ》

10月6日・20日・27日、11月10日・24日、12月1日・15日・22日

※①②とも木曜日の午後2時～4時

※基礎編・応用編の連続講座です。

※設立されたグループの視察見学なども行います。

※10回以上出席した人に、修了証を発行します。

《ところ》

伊賀市文化会館 多目的室

《講師》 介護予防運動指導員

陶山 美佐さん・稲垣 智子さん

《対象者》 運動に関心があり、地域での自主グループの設立・運営に意欲のある人

《定員》 30人

※申し込み多数の場合は、応募動機を考慮して抽選

《申込期間》 7月1日（金）～15日（金）

《申込先》 地域包括支援センター

2016 伊賀市民文化祭の参加者募集

【問い合わせ】文化交流課 ☎22・9621 FAX22・9694

公募事業

◆舞台部門

【とき・内容・ところ】

とき	内容	ところ
10月30日(日)	音楽祭(洋楽)	伊賀市文化会館
11月6日(日)	ライトミュージック	ハイトピア伊賀
11月13日(日)	洋舞	伊賀市文化会館
11月19日(土)	総合フェスティバルⅠ	伊賀市文化会館
11月23日(水祝)	総合フェスティバルⅡ	伊賀市文化会館

《募集ジャンル》

- ①ライトミュージック ②洋楽 ③洋舞 ④日本舞踊
⑤邦楽 ⑥大正琴 ⑦吟剣詩舞 ⑧相撲甚句 ⑨新舞踊
⑩民謡・民舞

※④～⑩の部門は、総合フェスティバルとして開催します。(1舞台につき、時間を制限する可能性あり)
【参加資格】 構成メンバーの主体が市内にある団体
※文化の振興以外の主たる目的(政治・宗教・営利など)を持って活動する団体を除きます。
※洋楽とライトミュージックは個人でも参加できます。

【参加費】 1舞台につき、5,000円

※洋楽とライトミュージックでの個人参加は半額(2,500円)です。

※出演にかかる経費や舞台運営経費は、参加者負担です。

◆展示部門

【とき】 10月29日(土)～31日(月)

【ところ】

ハイトピア伊賀 5階多目的大研修室など

【募集ジャンル】 絵画・書・写真・手芸・工芸・生花など

※展示内容(ジャンル)は変更になることがあります。

【参加資格】 構成メンバーの主体が市内にある団体・個人

※文化の振興以外の主たる目的(政治・宗教・営利など)をもって活動する団体・個人を除きます。

※1人につき全ジャンルで2作品以内とします。個人と団体の両方から出品できません。ただし、舞台部門は参加できます。

【参加費】 1作品につき500円

※展示スペースの関係上、作品のサイズを制限することがあります。

※出品にかかる経費は、参加者負担です。

展示・舞台部門に参加する団体の皆さんへ

体験会を同時実施する団体は募集します

【ところ】 要相談

【申込方法】 別途申込書が必要です。

申し込み時にお申し出ください。

※応募多数の場合は、抽選で決定

協賛事業

【募集事業】 市民文化祭の目的に沿って広く一般の人に公開され、主催者が文化団体・企業・学校・公益法人(宗教法人を除く。)などである事業

【とき】 10月1日(土)～11月30日(水)

【協賛事業の決定】 実行委員会で決定後、8月中旬に通知する予定です。

承認された事業は、広報いが市などでお知らせします。

※事業経費は、全額主催者負担です。

公募事業・協賛事業に

申し込むには

申込書に必要事項を記入の上、ファックス・持参で申し込んでください。引き換えに出演・出品者全体会議のご案内をお渡しします。

※ファックスの場合、1週間以内に全体会議(予定:8月18日(休)午後7時)の案内が返信されないときはご連絡ください。

【申込期間】

7月11日(月)～8月5日(金)

【申込書配布場所】

文化交流課・本庁舎玄関受付・各支所振興課(上野支所を除く)・各公民館

※市ホームページからもダウンロードできます。

伊賀市民文化祭協賛事業「カラオケ部門」

【とき・ところ】 11月13日(日) 蕪門ホール

【申込方法】 往復はがきに団体名・代表者の氏名・住所・電話番号・出場者数(個人の場合、氏名・住所・電話番号)を明記の上、送付してください。返信用はがきで第1回打ち合わせ会をお知らせします。

【申込期限】 10月25日(火) ※消印有効

【申込先・問い合わせ】 〒518-0825 伊賀市小田町2009番地の1

伊賀市民文化祭協賛「カラオケの部」実行委員会
090・1626・5294 (福徳)

お知らせ拡大版

お知らせ

催し

募集

まちかど通信

コラム

図書・救急など