

桜井地区センターだより

～憩える自然につつまれた、住みよいふれあいのまち桜井～

令和2年9月1日号 桜井地区センター・公民館「あすばる」



桜井大学校《後期》全5回の受講生募集!



【日 時】10月9日～11月6日の毎週金曜日

午後1時30分～3時30分

※第5回目は午後1時30分～3時まで。

※講義内容によって終了時間は多少前後します。

【会 場】桜井地区センター 多目的ホール

【対 象】市内在住でおおむね60歳以上の方 50名

【参加費】無料

【持ち物】第2回目は動きやすい服装で、タオル、飲み物をご持参ください。

【申込み】9月11日（金）午後1時30分から直接桜井地区センターへ

※定員に満たない場合、午後3時から電話申込み可。

【問合せ】桜井地区センター ☎048-970-7600

桜井大学校講義内容（予定）

第1回 10月9日	認知症予防 健康長寿の秘訣
第2回 10月16日	健康リズム体操
第3回 10月23日	①埼玉古墳群には謎がある、ロマンがある
第4回 10月30日	ハンセン病問題を通して新型コロナウイルス感染を考える
第5回 11月6日	①越谷市の特殊詐欺の発生状況について ②コロナ禍での災害への備え

※新型コロナウイルス感染症の影響により、延期又は中止となる場合があります。

第19回桜井地区ふれあい環境フェスタ中止のお知らせ

10月18日に開催を予定していましたが「第19回桜井地区ふれあい環境フェスタ」について、新型コロナウイルスの感染状況を鑑み主催者で協議を重ねた結果、中止とさせていただくことになりました。開催を楽しみにしてくださった皆様には誠に残念なお知らせとなりますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

【主催者】桜井地区コミュニティ推進協議会、桜井地区連合自治会

【問合せ】桜井地区センター ☎048-970-7600

65歳以上
必見!

お口と栄養と運動の元気塾 ～フレイルを予防しよう～

【日 時】10月1日・8日・15日、11月26日の木曜日

午前10時～11時30分

【会 場】桜井地区センター 学習室A・B

【内 容】介護予防に関する口腔ケア・食生活・体力アップのポイントについて

【対 象】市内在住の65歳以上で運動制限がない方 15名（申込順）

【費 用】無料

【持ち物】筆記用具、運動のできる服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル

【申込み】9月8日（火）から窓口または電話にて下記へ

【問合せ】地域包括ケア推進課 地域包括総合支援センター

☎048-963-9163（直通）

フレイルとは、加齢に伴う「衰弱」を言います。専門家からフレイル予防3つのポイントを学び、健康長寿を目指しましょう!

