

介護予防のための大学 おたっしゃ大学が始まります

☎ 保健センター ☎48-3751

シニア世代を対象に、人生をより豊かに自分らしく過ごすための講座を取りそろえた「おたっしゃ大学」が今年度も始まります。自分にあった講座を選んで受講でき、講座ごとにある修学認定ポイントが一定に達した人は、修了式で抽せん会に参加できます。

- 内** 始業式・基調講演、介護予防（運動・口腔機能向上、栄養）講座、認知症予防講座、体力測定会、健康づくり講座、修了式（修学認定証授与・抽せん会）など
- 対** 市内在住65歳以上で、講座ごとに指定した会場まで自分で行ける人
- 定** 講座ごとに定員あり（入学の定員なし）
- ¥** 講座により実費負担あり

入学説明会

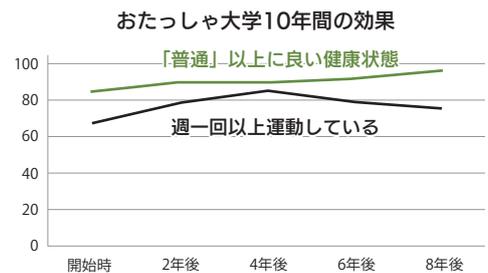
- 時** 4月12日(火) 13時30分～15時
- 所** 市役所 2階会議室4・5
- 定** 60人
- 対** 2021年度におたっしゃ大学に登録をしていない市内在住の65歳以上の人
- 申** 4月8日(金)までに電話又は直接保健センター

始業式・基調講演

- 時** 5月10日(火) 13時30分～15時
- 所** 芸術文化ホール
- 講** 大西丈二氏
(名古屋大学医学部附属病院老年内科講師)
- 内** 基調講演「あなたの元気、おとなりの元気」
- 定** 100人（申し込み多数は抽せん）
- 申** 4月12日(火)～22日(金)に電話又は直接保健センター

おたっしゃ大学10年間の効果

おたっしゃ大学参加者の10年間の変化を見ると、7割以上が週1回以上の運動習慣があり、85%以上の方が「普通」以上の良い健康状態でした。握力や歩行速度などの身体機能も保たれています。「おたっしゃ大学に参加している人は、お達者」と言えそうです。これからも一緒に、おたっしゃで！



おたっしゃ大学
開校時から
参加している
人の声

おたっしゃ大学に10年間在籍して、毎日楽しく充実した日々を送っています。各種講座（脳トレや筋トレなど）に参加しています。(70歳代男性)

介護予防を実践しようと思い、おたっしゃ大学に入学してもう10年。何歳になっても自分らしくいきいきと暮らしていこうと思います。(80歳代女性)

高齢者もサポーターも笑顔がいっぱい おたっしゃ大学 脳の健康教室

☎ 保健センター ☎48-3751

くもん学習療法センターの脳の健康教室テキストを使用した簡単な読み書き・計算と、楽しい会話やレクリエーションを通じて、認知症予防を促します。教室サポーターによる支援があり、安心して参加できます。仲間づくり、社会参加のきっかけにしませんか。

- 時** 5月30日～11月21日の月曜日
13時30分～15時（全23回／祝日を除く）
- 所** 保健センター
- 対** 市内在住65歳以上の人
- 定** 16人（申し込み多数の場合は抽せん）
- ¥** 12,000円（各月の初回教室時に2,000円ずつ集金）
- 申** 4月12日(火)～5月10日(火)に電話又は直接

