

「T3元気づくりプロジェクト！」における教室へ参加された方のご紹介します。



○教室に参加されたきっかけ

多忙だった学習塾を閉じ、時間を持て余していたとき、広報つるがでいろいろな教室があることを知りました。新たな世界へのチャレンジだと思い、すべての教室に参加しました。

○参加してみてよかったこと

各講座では70代になった自分にとって参考になることばかり教わり、その日から実行できる大切な運動も学びました。さらに各講座がきっかけで、良き友達（つながり）ができたことが何より一番の収穫です。

滝波 光次さん

○今後やりたいこと

現在私が栗野地区内で開いているサークル活動（カロム道場）をさらに広げて残された人生を共に楽しく元気に地域の皆さまと共有していくのが私の夢です。

皆さまも、「いつまでも、住み慣れた地域で、自分らしく生活できること」を目指して、一緒に「T3元気づくりプロジェクト！」に参加してみませんか。

# T3元気づくりプロジェクト！

～つるがで・つづける・つながる・元気づくり～

本市では、介護予防に対する取り組みを「T3元気づくりプロジェクト！」として、さまざまな介護予防事業を展開しています。

- ① つるがで 身近な地域で集える、活動できる場づくり
- ① つづける 運動や活動などを継続する高齢者の増加
- ① つながる 人・地域・関係機関がつながり取り組む元気づくり

令和8年度前半に開催する教室について ※要予約（脳の元気度チェック開放日を除く）

※各教室について、定員になり次第受け付けを終了しますが、キャンセルなどにより参加できる場合があります。申し込みや詳細については、長寿健康課（22-8181）までお問い合わせください。

**一部オンラインで申し込みができます。こちらからご確認ください。**

※市HPは随時更新されますので、下記の内容と異なる場合がございます。



## フレイルチェック

「フレイル」とは加齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態と介護が必要な状態の中間のことです。フレイルチェックを通して、まずは自身の健康状態を知りたいという方にお勧めです。

▶ 7月22日(水) 13:30～15:30 栗野コミュニティセンター 大ホール

対象 65歳以上の市民（定員20人）

内容 フレイルやフレイル予防に関する講座、体組成計や握力計を使った筋力測定、質問票を使ったチェックなど

締切 7月21日(火)



## 男性のための元気づくり講座

男性の要介護原因の上位である「生活習慣病」に特化した元気づくり教室を5回コースで実施します。

▶ 7月7日(火)、14日(火)、16日(木)、30日(木)、8月12日(水)

※いずれも13:30～15:00（初日・最終日のみ15:30まで）

松原コミュニティセンター ホール

対象 65歳以上の男性市民で、要介護認定を受けていない方（定員30人）

内容 生活習慣病予防に関する講義、運動、栄養・口腔ケアに関する講義・実践

締切 6月30日(火)



## 元気づくり出前講座

リハビリテーション専門職や看護職などが地域や団体に出向き、高齢者の元気づくりに関する講座を開催します。日頃集まる仲間と、元気づくりに関する話を聞いてみませんか。

▶ 午前9時から午後9時までの1回あたり2時間以内（土曜・日曜・祝日も可能）

対象 敦賀市内に住所のある65歳以上の方とその方の支援に関わる方など5人以上で構成する団体

内容 介護予防、耳の聞こえにくさ、認知症予防、体操・ストレッチの実践など

締切 開催日の2週間前 ※開催日や内容はご希望に沿って調整いたします。

## T3元気づくりプロジェクトサポーター養成講座

「T3元気づくりプロジェクト！」における各種教室やイベントで活躍するボランティアの養成講座です。7回の講座を受けることで3種類すべてのサポーターに認定されます。（希望するサポーターのみの受講も可能です。）

▶ 元気づくりサポーター 7月17日(金)、8月6日(木)、17日(月)、27日(木)

▶ 認知症サポーター 9月11日(金)

▶ フレイル予防サポーター 9月17日(木)、10月6日(火)

※いずれも13:30～15:30 市役所 2階講堂

対象 市民 ※年齢制限なし（定員30人）

締切 各種サポーターに関連する講座開催日の前日



## 脳の元気度チェック

専用のタブレットを使って、ゲーム感覚で認知機能をチェックすることができます。※認知症を判断するものではありません。

▶ 8月20日(木) 10:00～15:30 市役所1階（11番窓口にお越しください）

対象 65歳以上の市民で要介護認定を受けていない方（定員30人）

締切 8月19日(水)



## 脳の元気度チェック 開放日 予約不要

これまで参加したことがある方やタブレット操作に慣れている方など、自由に脳の元気度チェックをご利用いただけます。※待ち時間が発生する場合がございます。ご了承ください。

▶ 7月10日(金) 10:00～12:00 市役所1階相談室5

問い合わせ先 長寿健康課 ☎22-8181