

シニア・福祉

介護予防教室 (地域包括支援センター)



地域包括支援センターが主体となり、主に圏域内の地域住民に向けて、介護予防のための体操や認知症予防を目的とした脳トレなどを行う教室です。日時や場所の詳細は市HP (QRコード) で確認し、各地域包括支援センターへ申込みを。

☎地域支援室 ☎922-2862 ☎922-3279

朝のラジオ体操

一日の始めに、一緒にラジオ体操で身体を動かしませんか。

☎毎朝8時45分から

☎場 関ふれあいの里

☎920-6222 ☎920-6251

にこにこサロン楽楽

みんなと楽しくお話ししたり、レクリエーションしたり。そんなホッとしたり、思わず笑顔になる時間を一緒に過ごしませんか。

☎毎月原則15日 ☎60歳以上

☎場 関ふれあいの里

☎920-6222 ☎920-6251

介護者のつどい

介護者が、思いや体験を話したり、体験を共有できたりする場です。

5/8 ☎ 13時～	であいの森 (柿木町261-1)
5/10 ☎ 13時15分～	高砂コミセン (中央1-2-5)
5/11 ☎ 13時～	新里文化センター (新里町983)
5/14 ☎ 13時15分～	草加市文化会館 (松江1-1-5)
5/15 ☎ 13時15分～	勤労福祉会館 (旭町6-13-20)
5/15 ☎ 18時30分～	旧かっぱ天国 (谷塚町647-8)
5/17 ☎ 13時30分～	ケアステーションかしの木 (草加1-8-13)

☎長寿支援課 ☎922-1281 ☎922-3279

すまいる広場～介護予防～

①体操：タオル体操&簡単ストレッチ

☎5/9 ☎・20 ☎10時～10時30分

☎タオル

②学習：漢検問題を解いてみよう

☎5/14 ☎・29 ☎10時～10時30分

☎60歳以上

☎利用登録証(無い人は本人確認書類)

☎場 であいの森

☎936-2791 ☎936-2792

スローストレッチで筋力アップ

☎5/16・30、6/6・20、7/4・18の ☎
10時～11時30分 (全6回)

☎場 であいの森 ☎60歳以上 ☎20人
☎持 運動靴、ヨガマットかバスタオル
☎5/2 ☎10時から電話でであいの森へ。
☎936-2791 ☎936-2792

はつらつ元気体操教室

☎5/16～7/4 (6/27を除く) の ☎
13時30分～14時30分 (全7回)

☎場 中央公民館 ☎35人

☎5/2 ☎から中央公民館へ。

☎922-5344 ☎925-0152

癒しの苔玉作り

☎5/22 ☎13時～15時

☎場 であいの森 ☎60歳以上

☎費 300円 ☎10人

☎持 エプロン・薄手のゴム手袋・ピンセット・雑巾・持ち帰り用袋

☎5/8 ☎10時から電話でであいの森へ。

☎936-2791 ☎936-2792

終活セミナー「介護施設の選び方」

☎有料老人ホーム・サービス付き高齢者住宅・特別養護老人ホームの違いや手続き・費用などについての話。

☎講師 終活アドバイザー 山田静江氏

☎5/27 ☎10時～12時

☎場 新田西文化センター

☎18歳以上 ☎20人 ☎持 筆記用具

☎5/2 ☎から新田西文化センターへ。

☎942-0778 ☎946-1508

わくわくミーティング (認知症本人ミーティング)

☎認知症の人や、認知症が心配な人が、日頃の思いを語り合う場です。細かいルールはありません。自分のこと、家族のこと、困っていることなど、自由に語り合ってみませんか。

☎5/28 ☎10時～11時30分

☎場 草加市文化会館

☎地域支援室へ。

☎922-2862 ☎922-3279

体力バランスのわかる 「体力測定会」

☎体力測定会を実施します。種目は、握力、長座位体前屈、連続立ち上がり動作、開眼片足立ち、Timed up&go

☎5/18 ☎10時～11時 ☎60歳以上

☎場 関ふれあいの里

☎920-6222 ☎920-6251

障がい者スポーツ ポッチャ教室

☎6/1 ☎10時～11時30分

☎場 であいの森

☎18歳以上の身体障がい者 ☎10人

☎5/6 ☎10時から電話でであいの森へ。

☎936-2791 ☎936-2792

高齢者向け体力測定事業

☎6/5 ☎勤労福祉会館

6/7 ☎新里文化センター

6/10 ☎高砂コミセン

6/12 ☎川柳文化センター

6/17 ☎谷塚文化センター

6/18 ☎原町コミセン

6/24 ☎草加市文化会館

6/26 ☎氷川コミセン

時間は各会場13時15分～、15時～

☎65歳以上 ☎各回12人

☎5/15 ☎から電話で地域支援室へ。

☎922-2862 ☎922-3279

絆生き教室

☎学びの場を提供し、友達づくりを応援する連続講座。参加者からの提案をもとに座学から館外学習までの幅広い分野を楽しく学びましょう。

☎6/10～令和7年2/10 (8月を除く)の月1回 ☎10時～12時 (全8回)

☎場 川柳文化センターほか

☎おおむね60歳以上 ☎20人

☎内容に応じて必要な場合あり

☎5/2 ☎から川柳文化センター窓口へ。

☎936-4088 ☎930-1509

健康

栄養相談

☎食事相談、希望者の食塩量計測

☎☎～☎ (申込時に調整)

☎場 保健センター、各コミセン、オンラインも可

☎保健センター ☎922-0200 ☎922-1516

まちかど健康相談 (地域健康相談)

☎看護師・保健師による健康・介護予防の相談、血圧・体脂肪測定など。

☎場 原町コミセン ☎、氷川コミセン ☎ ☎、稲荷コミセン ☎、瀬崎・八幡・柳島コミセン ☎ ☎

各9時～12時 (受付11時45分まで)

(☎、第5・6週、休館日は除く)

☎保健センター ☎922-0200 ☎922-1516

特定健診・後期高齢者健診 5月下旬から受診券を送付



☎6/1 ☎～12/20 ☎

☎期間内の受診は無料です。健康状態を知るために年1回受診しましょう。5月下旬から受診券を送付します。

☎指定医療機関 (受診券裏面記載) へ直接連絡を。

☎①特定健診：保険年金課

☎922-1593 ☎922-3178

☎②後期高齢者健診：

☎後期高齢者・重心医療室

☎922-1367 ☎922-3178

歯科医師・衛生士に 無料相談ができる 歯の健康フェア開催



☎歯科相談、フッ素塗布 (要申込) を行います。歯科グッズのプレゼントもあります。

☎6/9 ☎10時～13時

☎場 保健センター

☎フッ素塗布希望者のみ5/2 ☎から電話または申込フォーム (QRコード) で。(☎4か月以内にフッ素塗布をしていない生後6か月～中学生 ☎90人)

☎健康づくり課 ☎922-1156 ☎922-1516

熱中症対策「暑熱順化」のススメ 暑さに負けないポイント5選



☎暑さに慣れていない体は、熱中症リスクが高まります。暑くなる前からの対策が、熱中症予防に効果的です。

<今日からできる対策>

①シャワーだけでなくお湯につかる

②30分程度のウォーキング

③筋トレ・ストレッチで汗をかく

④こまめな水分補給

⑤エアコンの試運転を必ず行う

☎健康づくり課 ☎922-1156 ☎922-1516

職員募集

清掃作業員 (会計年度任用職員)

☎粗大ごみの収集運搬業務ほか

☎☎～☎の8時30分～17時15分

☎場 環境業務センター

■応募資格 中型自動車第一種運転免許以上所持 (8t限定含むAT限定は不可) 詳細は市HP (QRコード) で

☎廃棄物資源課

☎931-3972 ☎931-9993

令和6年度公立保育園職員 (会計年度任用職員)

■募集職種 フル保育士・短時間保育士・時間外保育士・フル看護師・フル栄養士・フル調理士・調理支援員 勤務内容等詳細は市HPで。



保育士



栄養士等

☎保育課 ☎922-1491 ☎922-3274