

食育コラム



寒い季節こそフレイル*予防

肌寒くなり、運動や外出の頻度が減っていませんか？運動や外出が減ると、食事の量が減ることがあります。それが筋力低下、最終的には要介護状態につながる危険があります。高齢の方はもちろんですが、若い方も油断せず3つのポイントを意識した生活を心がけましょう。

- 1 栄養 体重減少に注意し、1日3回主食・主菜・副菜をそろえて食べ、しっかりかめるお口をつくりましょう
2 運動 週1回以上は運動する習慣をつけましょう
3 社会参加 1日1回以上の外出を心がけましょう

*フレイルとは、年齢とともに体力や気力が弱まり、心身の活力が低下した状態
問合せ 長寿介護課 ☎④ 8728



加西風土記の里ウォーク

●玉丘古墳散策コース(約9km)
播磨国風土記ゆかりの地、加西市と三木市を巡る共催ハイイク。加西市にある「根日女物語」ゆかりの地を訪れます。

日時 11月30日(土) 10時~11時
受付後、順次スタート※雨天中止
集合場所 北条鉄道北条町駅
※昼食・飲物などは各自持参
※運動ポイント対象事業
申込先 加西市観光協会
☎④ 8200

ふるさと再発見ハイキング

●檀原の里 乎疑原神社と石棺仏(約8km)
日時 11月10日(日) 9時~※小雨決行
集合場所 南部公民館駐車場
参加費 300円(保険代)
※飲物などは各自持参
※運動ポイント対象事業
申込先 加西市観光案内所
☎④ 8823 ※当日参加可

運動教室・イベント情報

●イオンモールウォーキング・健康相談
日時 11月15日(金) 10時~12時

場所 イオンモール加西西北条1階 榎の木コート
内容 ①健康相談(体組成測定・血管年齢測定・血圧測定・健康相談) ②屋内・屋外ウォーキング
定員 ①先着25名※事前予約者を優先②定員なし・予約不要
申込開始 11月5日(火)
日時 11月22日(金) 19時~20時 30分

場所 勤労者体育センター
対象 20歳~59歳の方
定員 30名※年間登録者は定員に達するまで随時受付
内容 バレーボール
持ち物 上履き、飲み物
申込先 各QRコードまたは健康福祉会館 ☎④ 6700 (平日9時~17時)

スポーツクラブ21九会ウォーキングツアー

京都府宮津市で西国札所成相寺から天橋立を約6.2km歩いて縦断します。九会地区以外の方や会員でない方も参加可能です。募集要項は南部公民館にあります。

手作り弁当の販売(希望者は配達可)。※4日前までに要予約
予約 ☎070-7659-1517
問合せ まちづくり課 ☎④ 8706

健康障害のある子どものケアニーズと看護ケア

日時 12月6日(金) 13時30分~15時
場所 健康福祉会館研修室1・2
講師 森田恵子さん(兵庫大学短期大学部保育科教授)
定員 30名
託児 先着5名※要予約(無料)

日時 11月10日(日) 8時出発
集合場所 南部公民館
募集 先着45名
申込先 QRコードまたはスポーツクラブ21九会(河合) ☎090-8652-9956

節税視点で学ぶ税金の勉強会

個人や法人事業に対応した賢い節税方法を学び、自営業の運営に役立ててみませんか?
日時 11月24日(日) 13時30分~16時30分(受付13時~)
場所 健康福祉会館2階研修室
講師 東大智さん(税理士法人ネクストプラス 代表社員)
対象者 加西市内で事業をされている方
持ち物 スマートフォンまたはタブレット端末
申込先 QRコードまたは加西商工会議所青年部事務局 ☎④ 0416

就職支援セミナー

働く前の契約・給料の計算・休憩や有給休暇・その他働く上での基礎知識を知って、自分に合った働き方を見つけませんか?
日時 11月15日(金) 10時~12時
場所 アステアかさい3階

申込期限 12月2日(月)まで
申込先 QRコードまたは加西市ファミリィサポート・センター ☎④ 0111

『公的年金と個人年金』消費者講座

老後資金の自助努力による準備手段の一つである、生命保険会社で取り扱う個人年金保険などについて、公的年金制度の概要とともに解説していただきます。
日時 11月30日(土) 10時~11時30分
場所 アステアかさい3階
講師 鈴木千秋さん(公益財団法人生命保険文化センター)
定員 先着20名
※運動ポイント対象事業
申込先 QRコードまたはまちづくり課 ☎④ 8706

楽しく学ぶ!自転車ルールと救急救命体験

女性団体連絡会では、各団体が楽しい催し物を用意してお待ちしております。
日時 12月1日(日) 10時~11時30分
場所 善防公民館

内容 働くうえで知っておきたいルールや保険や福利について
講師 沼澤郁美さん(特定社会保険労務士)
定員 先着20名
その他 託児あり(生後6カ月~、定員6名) 託児希望の場合は11月7日までにお申し込みください。
※ハローワークに登録されていない方や在職中の方、学生の方も受講できます。
※雇用保険を受給中の方は、活動実績として申告することができませんので、雇用保険受給資格者証をご持参ください。
申込先 QRコードまたは加西市ふるさとハローワーク ☎④ 7600

「ネイティブ講師から学ぶベトナム語講座」受講生募集

ベトナム語基礎講座です。
日時 11月14日(木)~隔週木曜日(全10回) 18時30分~19時30分
場所 アステアかさい3階
受講料 1万円(全10回)
対象 高校生以上
申込先 QRコードまたはNPO法人加西市国際交流協会 ☎③ 9455(定休日:月金祝)

対象者 親子(幼児~低学年)
主催 女性団体連絡会
問合せ 生涯学習課 ☎④ 8775

北条conne 30日

キッチンカーや焼き菓子、雑貨販売や体験など、盛りだくさんの内容です。
日時 11月30日(土) 10時~15時
場所 北条旧市街地
問合せ 北条コンネ実行委員会 ☎090-6064-7343(辻田)

第33回加西市グラウンドゴルフ協会会長杯

日時 12月8日(日) 8時30分受付開始※雨天中止時、12月22日(日)に延期
場所 ぜんぼうグリーンパーク(善防中西側)
参加費 500円(当日徴収)
募集期間 11月1日~25日(定員300名になり次第締切)
備考 申込用紙は、市内各公民館・勤労者体育センター・すぱーく加西に設置。マーカーは各自持参。
申込先 加西市グラウンドゴルフ協会 ☎④ 0313(問合せ:20時以降)、fax ⑦ 197(大西)
☎ fax ④ 3514(前田)

広告

広告

広告

広告