

生きがい大学さくら学園で多くの方と楽しみながら学びを深めてみませんか？

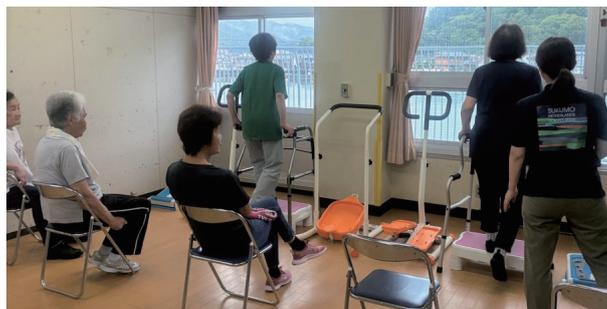
- 対象者** 市内在住で60歳以上の方
- 内容** 生きがいづくりや健康づくりに関する講演等
- 開催日** 年間6回予定
- 定員** 200名程度
- 会場** 宿毛文教センター
- 募集期間** 3月2日(月)～31日(火)
- 参加費** 無料

開催日	時間	備考
5月29日(金)	13:30～13:50	入学式
	14:00～15:00	
7月24日(金)	13:30～15:00	生徒同士の交流を深め、運動、フレイル予防といった健康に関する学びを深める1年となるよう時間割りを準備しています。 ※内容等が変更になる場合があります。
9月11日(金)		
11月20日(金)		
令和9年1月29日(金)		
令和9年3月19日(金)	13:30～14:30	
	14:40～15:00	卒業式

元気ましまし運動教室に参加してみませんか？

身体活動量が減ると筋力や持久力が低下し、フレイル（虚弱）状態となります。このフレイル状態から脱却し、自立した生活を継続することを目的に、令和7年度から「宿毛市元気ましまし運動教室」を始めました。この教室は運動・口腔・栄養等、介護予防に関するプログラムを実施することで、心身機能の向上を図ります。令和8年度も各地区の集会所等で実施予定です。この機会にぜひ、フレイル予防に取り組んでみませんか？

- 対象者**
 - 65歳以上 85歳未満の方
 - フレイルチェックリストに該当した方等
- 期間** 3か月間 週1回
- 時間** 9時30分～12時
- 定員** 12名
- 送迎** なし
- 参加費** 無料



みんなで防ごう 「高齢者虐待」

～いつまでも自分らしく安心して暮らし続けるために～

高齢者虐待は、特別な家庭だけの問題ではなく、介護疲れや孤立、認知症への戸惑いなどによって、誰にでも起こり得ます。怒鳴る、無視する、必要な介護をしない、年金を勝手に使うことが虐待に含まれます。

早めに周囲へ相談することが、虐待予防と深刻化防止につながります。地域包括支援センターや市町村窓口は、本人・家族どちらからの相談も受け付けています。

「少しおかしい」と感じたら相談のタイミングです。

ひとりで抱え込まず、相談しましょう。

