

シニア向け

恩田地域ケアプラザの催し物 令和2年 7月

●三密を避け、人数、安全、衛生を守り、屋外で実施予定の講座



ヘルディックウォーキング

第1・3火曜日 ※雨天中止

☆要申し込み：定員10名☆

ポールをお持ちの方は、ご持参ください。（ポールの貸し出し可）
腰痛、膝痛のある方は、かかりつけの医師とご相談の上ご参加ください。

7月7・21日(火)
14:00～16:00

集 合：恩田地域ケアプラザ

参加費：無料

対 象：概ね65歳以上の方

持ち物：動きやすい服装

運動靴・手袋・飲み物

マスク・汗拭きタオル



みんなでウォーキング

第2月曜日（8月はお休み） ※雨天中止

☆要申し込み：定員15名☆

1時間程度、ケアプラザ周辺をゆっくりウォーキングをしましょう。
準備体操、クールダウンも行います。

7月13日(月)
13:30 集合

集 合：恩田地域ケアプラザ

参加費：300円(保険代/年間)

初回参加時にお支払い下さい

対 象：どなたでも

持ち物：動きやすい服装

運動靴・汗拭きタオル

マスク・飲み物



毎朝 10分体操

日曜・第4月曜（休館日）を除く毎朝 ※雨天中止 ☆申し込み不要☆

ケアプラザの駐車場で職員と一緒に朝の体操をしましょう！
ラジオ体操・ストレッチで、こころも身体も生き生き！

ほぼ毎日
9:10～9:20

集 合：恩田地域ケアプラザ
駐車場

参加費：無料

対 象：どなたでも

持ち物：動きやすい服装

運動靴・マスク

●内容を変更して実施予定の講座

コミュニティ・クッキング・アカデミー

★「免疫」についての講義（調理は行いません）

講師：神田氏（管理栄養士）

COCOA

第4土曜日

☆要申し込み：定員10名☆

7月25日(土)
10:00～11:30

場 所：恩田地域ケアプラザ



お知らせ



安心して安全にケアプラザをご利用いただくために、7月は、室内で行う
「歌」「体操」「茶話会」「調理」等の講座を中止致します。

《7月中止の講座》

- ・うたの広場
- ・将棋の会
- ・悠You men's 2
- ・なごみサロン
- ・か～る軽体操
- ・よってこひろば 恩田地域ケアプラザ
- ・よってこひろば 田奈
- ・のんびりボランティアの日 いこいこ

《お申し込み・お問い合わせ》 恩田地域ケアプラザ TEL045-988-2010

※都合により、中止となる場合がありますので予めご了承ください。

●ひとりで悩まず、お電話ください！

介護・福祉・認知症・権利擁護・介護予防・健康・仲間づくりの相談など

恩田地域ケアプラザ地域包括支援センター

相談受付時間：9時～17時（年末年始を除く）

☎045-988-2010



●8月から再開予定の講座



※中止する場合があります

- ・うたの広場⇒8月7日（金）【第1金曜日 13:30～15:00】
- ・スクエアステップ教室（元気づくりステーション恩田）⇒8月4日・18日（火）【第1・3火曜日 10:00～11:00】
- ・か～る軽体操⇒8月8日・22日（金）【第2・4金曜日 10:30～11:30】
- ・将棋の会⇒8月22日（土）【第4土曜日 10:00～12:00】
- ・「COCOA」は、お休み



●9月から再開予定の講座



※中止する場合があります

悠YOU Men's2

9月9日（水）
10:00～14:00

美味しい仲間づくりははじめませんか
みんなでお料理を楽しみましょう

参加費：500円
対 象：男性

なごみサロン

9月2日（水）
13:30～15:00

ハワイアンバンド“ピリオハナ”の演奏と
“ロケラニ”のフラダンスを楽しみましょう

※13:30～14:30は、
協力医の無料健康相談もあります

参加費：100円
対 象：
どなたでも

- ・COCOA（コミュニティ・クッキング・アカデミー）⇒9月26日（土）10:00～13:30
- ・よってこひろば恩田ケアプラザ⇒9月18日（金）12:00～
- ・よってこひろば田奈⇒9月22日（火・祝）13:00～
- ・のんびりボランティアの日いいこ⇒9月18日（金）11:30～

●「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①新垣々居地の確保 ②マスクの着用 ③手洗いや「3密（密集・密接・密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。

環境省
厚生労働省
令和2年5月

①暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放による換気
- ・暑い日や時間帯は、無理しない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日などは、特に注意する



②適宜マスクを はずしましょう

- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離（2メートル以上）を十分に取ったうえで適宜マスクはずして休憩を

③こまめに 水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



④日頃から 健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理をせず、自宅で静養

⑤暑さに備えた 体づくりをしましょう

- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を

「熱中症予防カード」
あります！

先着20名様