



体育指導委員のコーナー

みんなでスポーツ

スポーツに関することなら体育指導委員に

バウンドテニスを始めませんか

以前、広報あいこうかNo.26(2006.7.15)7ページに紹介したバウンドテニスを体験してみませんか。テニスの小型版とはいえなかなか奥の深いスポーツです。初めてプレーする方でも楽しめますし、経験を積んだ選手となれば技術もアップして素晴らしいプレーもできます。そんなスーパープレイヤーをめざすもよし、日ごろの運動不足解消をめざすもよし、興味をお持ちの方は一度会場を覗いてみてください。バウンドテニスの仲間があなたをお待ちしています。

平成20年、滋賀県で第21回全国スポーツ・レクリエーション祭が開催されます。甲賀市はバウンドテニスとターゲットボードゴルフの会場となります。体育指導委員会では、多くの方に参加していただき健康・体力づくりの交流の場になればと考えています。

バウンドテニスご案内

会場	曜日・時間帯等	問い合わせ
貴生川小学校体育館	毎週木曜日・20:00~22:00	63-3709
柏木小学校体育館	毎週金・土曜日・20:00~22:00	62-0404
水口体育館	毎週金曜日・20:00~22:00	62-5554
土山体育館	毎週金曜日・19:30~21:30	66-0091
信楽中学校体育館	毎週水曜日・19:30~21:00	82-0934

参加費等詳細については直接お問い合わせください。

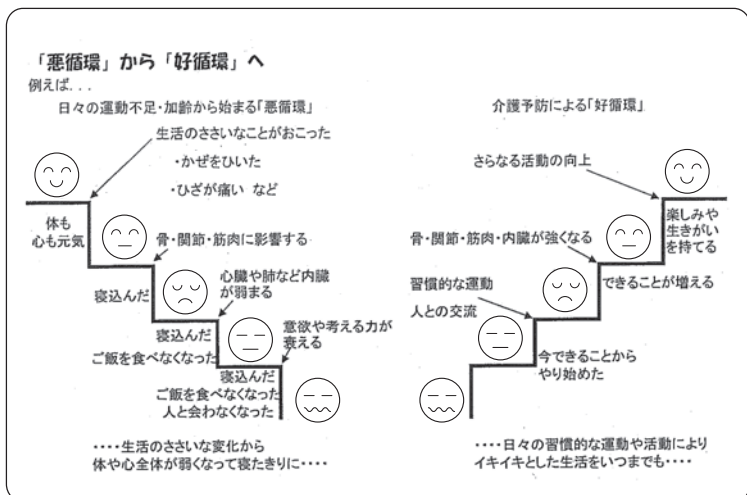
お問い合わせ
生涯スポーツ課
スポーツ振興係
☎86-8023
FAX 86-8380

介護予防をはじめましょう!

◎高齢期の健康づくりには「介護予防」が大切です

健診に介護予防の検査(基本チェックリスト)が加わったわけは高齢期に介護が必要な状態になるのは必ずしも病気が原因とは限りません。体や心の衰えは元気な時のちょっとした生活の変化で起こり、放っておくとどんどん進んでしまいます。

図のように悪循環を断ち切り好循環へと転換していくためには、生活習慣病予防に加えて、生活機能低下を防ぐための介護予防が大切です。



そこで、毎年実施される健診で65歳以上を対象に生活習慣病の検査とともに生活機能に関する検査(基本チェックリスト)を行っています。健診の結果判定で生活機能の低下が見つかった方は、地域包括支援センターが作成したプログラムに基づいて、介護予防事業を受けることができます。

詳細は介護福祉課までお問い合わせください。

住み慣れた地域でいつまでも自分らしくいきいきと暮らしていくためにも介護予防を実践しましょう。

問い合わせ 介護福祉課 介護予防認定係
TEL65-0697-0699 FAX63-4085