

こんにちは！ 明野地域包括支援センターです😊

苦小牧でも雪が降り、いよいよ本格的な冬の到来ですね❄️これからの時期は、運動不足や寒さによる血行不良などで身体が固まりがちです😓定期的な運動をして身体を整えていきましょう！

今回の明野タイムズ臨時号は、**なの花薬局健康教室**と**オレンジカフェあいか（認知症カフェ）**のご紹介です🍀ぜひ最後までご覧ください😊

## なの花薬局 健康教室

この度、なの花薬局三光店で地域住民の皆さまの健康意識と予防意識を更に高めたい目的で健康教室を定期開催することになりました😊

健康教室の内容は、**シルリハ体操**と**健康の講話**です！

下記の日程で開催しておりますので、是非この機会をきっかけに健康を意識しましょう😊



### シルリハ体操（シルバーリハビリ体操）とは？

主に高齢者の介護予防を目的にして、茨城県立健康プラザの大田仁史先生が考案された体操です。

年を重ねるごとに動かしづらくなる関節の動きを維持・拡大するとともに、筋肉を伸ばすことで、立つ・座る・歩くなど、日常生活の動作をラクにする効果があり、

「シルリハ体操」の愛称で親しまれています😊



内 容：各講座の日程は下記参照

- |             |               |                   |
|-------------|---------------|-------------------|
| ①令和7年11月27日 | 腎臓を守ろう        | 市役所介護福祉課<br>大利保健師 |
| ②令和7年12月25日 | 腎臓を守ろう～食事編～   | なの花 宮田管理栄養士       |
| ③令和8年 1月22日 | 腎臓を守ろう～おくすり編～ | なの花 薬剤師           |
| ④令和8年 2月26日 | 元気食           | なの花 黒川管理栄養士       |
| ⑤令和8年 3月26日 | 運動と食事         | なの花 竹島管理栄養士       |

※時間帯はいずれも13：30～14：30です。

場 所：なの花薬局三光店 2階

テーマ：「健康」

申込先：[なの花薬局三光店](#) 担当・黒川 ☎：38-2772

※共催：なの花薬局・明野地域包括支援センター

※各講座前に軽い運動を行いますので、動きやすい服装・運動靴持参でお願いします。





# オレンジカフェあいか



2025年4月17日から「オレンジカフェあいか（認知症カフェ）」が開催中です！

**第1・3・5木曜日の10～12時に開催**しています☺

お茶とお菓子を楽しみながら、みんなで色々な話に花を咲かせたり、認知症の当事者の方・ご家族の方の悩みに寄り添ったり、脳トレや認知症に良い体操などの時間もあります。

参加には**飲食代として、ひとり300円**をいただいています。

**予約不要、持ち物も不要**なので、好きなタイミングで気軽にお立ち寄りください😊

①入り口に看板があります。



②みんなで色々な話に花を咲かせました🌸



③座ってできるダンスを楽しみました😊



この看板が  
目印です！



また、**同じ場所で第2・4木曜日の10時～11時30分**は、健康体操やゲームなどのレクリエーション、時々、幼稚舎あいかの園児との交流がある、「**多世代交流サロンあいか**」を開催しています！

こちらは**参加費は無料、予約不要、持ち物も不要**です（ご自身の必要に応じて、水分補給できる飲み物ご持参ください）

場所は、「**地域交流舎ま・な・び（柳町4丁目6-6）**」です。

お問い合わせは、**認定こども園幼稚舎あいか 平泉（ひらいずみ） ☎：53-0021**

までお願いします😊



介護・福祉・医療の相談窓口【65歳以上】

## 明野地域包括支援センター

明野地域

明野新町、泉町、音羽町、三光町  
新明町、住吉町、字高丘（55.56.60除く）  
日の出町、双葉町、美園町、柳町

お気軽に  
ご相談下さい

苫小牧市明野新町5丁目2番4号



0144-53-4165

苫小牧の地域情報サイト「まいづれ」や明野地域包括支援センターの法人である苫小牧東病院のホームページにも明野地域包括支援センターの活動や仕事内容を掲載していますので、ぜひご覧いただけたら嬉しいです！

慌ただしく駆け抜ける年の瀬、無理せずに過ごしましょうね😊  
それでは、次回の明野タイムズでお会いしましょう！

[苫小牧の地域情報サイト「まいづれ」](#)

[苫小牧東病院のホームページ](#)

