

◇主催・共催事業のお知らせ◇

手話通訳
要約筆記

※津田市民センター主催の講座で手話通訳、要約筆記を希望される場合は、事前に当市民センターまでご連絡ください。受付時間：9:00～18:00（火～日曜日）月曜休館日（祝日の場合はその翌日）
TEL：0829-72-0336 FAX：0829-72-0466

バレンタインのお菓子を作ろう

2月14日（土）9:30～13:30

- 日 時 2月14日（土）9:30～13:30
- 場 所 津田市民センター
- 講 師 佐々木 裕美（製菓衛生師）
- 対 象 小学生（1、2年生は保護者同伴でお願いします）
- 参 加 費 1,000円
- 定 員 12名（先着順）
- 持ち物 エプロン・三角巾・お茶・マスク・上履き（必要な場合）
手ふきタオル1枚・食器用ふきん2枚
- 申込み 2月3日（火）9:30より受付開始 ※定員になり次第締切
お問合せ 津田市民センター（☎72-0336）
- ※ 食物アレルギーのある方は、事前にお申し出ください。
- 主 催 津田市民センター
- 協 力 食生活改善推進協議会 津田・四和地区



佐伯支所からの
お知らせ

ままで元気な体操教室【要申込】

日 時	場 所	内 容
2月 5日（木） 13:30～15:00	津田市民センター	対 象：医師から運動の制限を受けていない人 内 容：頭とからだを動かす体操など 持参物：動きやすい服装、飲み物 送迎可能地域：津田地域全域
2月 19日（木） 13:30～15:00		

申込み：初めての方のみ、2日前までにウェルウェル ☎082-277-7719
※津田地域にお住まいで、交通手段のない人は送迎をします。
送迎を希望される人は、1週間前までにウェルウェルにご連絡ください。
問合せ：佐伯支所市民福祉係 ☎72-1124



笑顔と健康

フレイルの日 ご存じですか？

「フ(2)レ(0)イ(1)ル」と読む語呂合わせから、2月1日は「フレイルの日」と制定されています。フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した虚弱を意味した言葉で、健康と要介護の中間の状態を言います。

65歳以上の方で、メタボを気にするあまり、肉や油などの摂取を控えている方はいらっしゃいませんか？身体に必要な栄養が不足すると心身の機能が弱ってフレイルに陥りやすくなります。これまで生活習慣病予防のために摂取カロリーを抑える「メタボ対策」が大きな課題でしたが、65歳以上の方はむしろ「やせすぎ」を防ぐことが重要だと考えられるようになりました。

そのため具体的には、①1日3食決まった時間に食べる ②肉や魚、玉子などのタンパク質を1日に1回以上食べる などを意識しましょう。

上記内容でできることから是非取り組んでみてください。元気なうちにフレイル対策をはじめましょう！

「いきいき百歳体操」を各市民センターで週1回実施しています。下肢の筋肉を刺激する体操です。ゆっくりな動きで、誰でもできる体操です。参加をお待ちしています。

いきいき100歳体操 ～2月のご案内～



- 日 時 2月6日(金)・13日(金)・20日(金)・
27(金) 9:30～10:30
- 場 所 津田市民センター
- 対 象 65歳以上の介護予防に興味のある方
- 参 加 費 無料
- （自由参加なので興味のある方はご参加ください）
- 内 容 介護予防のための運動
(おもりを使った体操)
- 持参物 お茶・タオル・動きやすい服装・運動靴
- 主催・問合せ 津田市民センター

津田長寿会からのお知らせ

一緒にカローリングを しませんか？

- 日 時 2月25日（水）
9:00～12:00
- 場 所 津田市民センター
- 対 象 興味のある方
- 持ち物 お茶・タオル・動きやすい服装
- 主 催 津田長寿会
- 問合せ 津田市民センター
☎72-0336



開催予告

リトルシェフさいき

- 日時 3月7日（土）
9:30～13:30
- 場所 津田市民センター
- メニュー
焼きドーナツ ほか



女性のための料理教室

- 日時 3月10日（火）
10:00～13:30
- 場所 津田市民センター
- メニュー
キノコのパングラタン ほか



佐伯クリーンセンター跡地での臨時のごみ回収のお知らせ

- 回収場所…佐伯クリーンセンター跡地（浅原甲 524 番地）
- 日 時…2月 14日（土）9:00～12:00



※現地で分別し直す事例が多く発生しています。

予備の各種指定ごみ袋、大型ごみ処分手数料納付券をご用意ください。

問合せ：市役所循環型社会推進課 ☎30-9133 佐伯支所環境産業係 ☎72-1115