

介護予防センター

介護予防講座のご案内

5月



新緑が眩しく、お花も綺麗な季節になりました。柏の葉公園のバラ園もそろそろですね。



暮らしにつながる転倒予防

体力低下や転倒を防ぐ秘訣と体操の実践について、理学療法士から学びます。

2回講座

日にち 6月6日・13日(木)

時間 午後1時30分～3時

講師 理学療法士 渡辺 良明氏

場所 モラージュ柏 2Fモラージュホール
(大山台2丁目3番地)

対象 60歳以上の市民

定員 45名

申込 はがき・メール・FAX

締切 5月18日(土)



今からはじめる認知症予防

「見る」「話す」「聴く」のバランスの良い会話で脳を元気にします。愛くるしいロボットも登場します。

日にち 6月4日・18日・

7月2日(火)

3回講座

時間 午後1時30分～3時30分

講師 NPO法人 ほのぼの研究所

代表理事・所長 大武 美保子氏

場所 ほのぼのプラザますお

対象 物忘れや認知症予防に
興味がある60歳以上の市民

定員 18名

申込 はがき・メール・FAX

締切 5月21日(火)



ほのちゃん

絵手紙にチャレンジ!

絵が苦手でも、気持ちを伝える喜びと楽しさを体験してみませんか。

日にち 5月28日(火)

時間 午前10時～12時

講師 日本絵手紙協会公認講師 安島 千枝子氏

場所 ほのぼのプラザますお

対象 60歳以上の市民

定員 25名

費用 300円

申込 はがき・メール・FAX

締切 5月10日(金)



音読を楽しみましょう

口腔体操や会話を楽しみながら、短い文章を声に出して読みます。

日にち 5月8日(水)

時間 午前10時30分～11時30分

講師 寺田 美紀子氏

場所 ほのぼのプラザますお

対象 60歳以上の市民

定員 先着20名

申込 電話か窓口へ

4月17日(水) 午前9時から



楽しく身体を動かそう!

懐かしい曲、流行の曲でレクダンスやゲームを楽しみます。

日にち 6月19日(水)

時間 午後2時～3時

講師 湯山 房江氏

場所 ほのぼのプラザますお

対象 60歳以上の市民

定員 30名

申込 はがき・メール・FAX

締切 5月25日(土)



あなたの心と体を フレイルチェック！

東京大学が開発した簡易スクリーニングを用いて、心と身体の状態に気づき、健康寿命のポイントを学びます。

日にち 6月7日（金）
時間 午後1時30分～3時30分
場所 **ほのぼのプラザますお**
対象 60歳以上の市民
定員 20名
申込 はがき・メール・FAX
締切 5月25日（土）



運動が苦手な人の ための運動

ストレッチや筋力を維持するための運動を無理なく行います。

日にち 6月14日（金）
時間 午前10時30分～11時30分
講師 本井傳 悟氏
場所 **柏地域医療連携センター**
（豊四季台1丁目1-118）
対象 60歳以上の市民
定員 50名
申込 はがき・メール・FAX
締切 5月30日（木）



パソコン体験

初めての方もパソコンに触れてみませんか。サポーターと一緒にしゃべりしながら、パソコンを体験します。

日にち 毎日実施（休館日、祝日除く）
時間 ①午前9時30分～11時
②午前11時～12時30分
③午後1時30分～3時
④午後3時～4時30分
(どれか1つ)

講師 パソコンサポーター
場所 **ほのぼのプラザますお パソコンルーム**
対象 60歳以上の市民
定員 各回 2名
申込 当日、午前8時45分から電話か窓口



いつまでも動くカラダづくり ～サステナブル体操～

自分の体の癖を見つけ、体力維持できる体作りを目指しましょう。

日にち 6月20日（木）
時間 午前10時～11時30分
講師 サステナブルコンディショニング
トレーナー 岸 真規子氏
場所 **ほのぼのプラザますお**
対象 60歳以上の市民
定員 35名
申込 はがき・メール・FAX
締切 6月6日（木）



※「サステナブル」とは維持という意味です。

誰でも楽しめるパソコン講座

最新版Windows10（Ver1809）の機能を中心に紹介します。

日にち 5月16日（木）
時間 午後1時30分～3時
講師 パソコンサポーター
場所 **ほのぼのプラザますお**
対象 60歳以上の市民
定員 先着20名
申込 当日直接



まいにち体操

かしわロコトレ体操
はじめました♪

かしわっばげんきりん体操、ラジオ体操、かしわロコトレ体操をします。

日にち 毎日実施（休館日、祝日除く）
時間 午前9時15分～9時30分
場所 **ほのぼのプラザますお**
対象 60歳以上の市民
定員 先着30名
申込 当日直接



地域で教えよう！ 思いを伝える折り紙講座

折り紙を通してサロン活動等を楽しみましょう。
今回は「蓋つきの箱」を折ります。

日にち 6月17日（月）
時間 午前10時～12時
場所 いきいきプラザ 2F 研修室
対象 サロン活動等地域で折り紙を広めたい方
定員 30名
費用 200円
申込 はがき・メール・FAX
締切 6月4日（火）



使用済み切手の整理

使用済み切手を整理しながら、会話を楽しんでいます。初めての方も参加してみませんか？

日にち 5月25日（土）
時間 午前10時～11時30分
場所 ほのぼのプラザますお くつろぎ館
対象 60歳以上の市民
定員 先着20名
申込 当日直接



講座の参加・申込み方法

- ◆ 「当日直接」は、直接、実施会場へお越しください。
 - ◆ 「電話か窓口」は、申込み日の午前9時から先着順。 「パソコン体験」は、午前8時45分から当日受付。
電話 ➡ ほのぼのプラザますお 7170-5570
 - ◆ 「はがき・メール・FAX」で申し込む場合
講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、応募動機を記載し
はがき ➡ 〒277-0051 柏市加賀3-16-8 ほのぼのプラザますお
Email ➡ kaigoyobou@kashiwa-shakyo.or.jp
FAX ➡ 7171-6611
- 講座会場をご確認のうえ、お申込みください。
応募多数の場合は抽選となります。



いきいきプラザ 柏市柏5-11-8



柏駅東口下車 徒歩15分



市役所の駐車場は有料ですが、講座の受講者は無料となります。必ず駐車券をご持参ください。

開館時間 午前9時から午後5時
休館日 土、日、祝祭日・年末年始

ほのぼのプラザますお 柏市加賀3-16-8 電話7170-5570



東武アーバンライナー（野田線）
増尾駅西口下車 徒歩5分



駐車場は限りがあります。（4台分）
お車で越しの方は近隣の有料駐車場をご利用ください。
（1日最大400円～600円）

開館時間 午前9時から午後4時30分
5月休館日 1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、
13日、20日、27日



管理栄養士
中村信子

1日の適正量を計算してみよう

自分に合った1日あたりのエネルギー摂取量を求めてみましょう。

手順1 標準体重を計算しよう

160cmの身長の方
は1.6mです

$$\text{標準体重} = \text{身長}(\quad)\text{m} \times \text{身長}(\quad)\text{m} \times 22 = (\text{A})\text{kg}$$

手順2 身体活動量の目安を知ろう

糖尿病などにより食事
制限のある方は27kcal

$$\text{あなたの身体活動量} \\ = (\text{B})\text{kcal}$$

一般のシニアの方だと、
身体活動量は30kcal

力仕事の多い職業など
一日の運動量が多い人
は35kcal

手順3 1日あたりのエネルギー摂取量を計算しよう。

標準体重

身体活動量

1日あたりのエネルギー摂取量

$$\text{A kg} \times \text{B kcal} = \text{kcal}$$

この量を
朝・昼・夕と
バランスよく
とりましょう

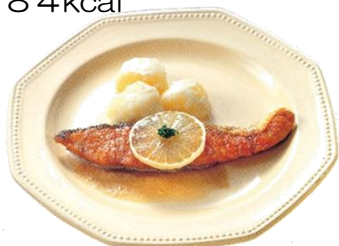
例) 身長160cmのシニアの方

$$\begin{aligned} \text{標準体重} &= \text{身長}(1.6)\text{m} \times \text{身長}(1.6)\text{m} \times 22 \\ &= (\text{A } 56.3)\text{kg} \end{aligned} \quad \rightarrow \quad \text{A } 56.3 \text{ kg} \times \text{B } 30 \text{ kcal} = 1689 \text{ kcal}$$

(参考)1食あたりの エネルギー摂取量の目安

鮭のムニエル
284kcal

ひじきの煮物
99kcal



ご飯(110g)
178kcal

みそ汁
65kcal

合計
626kcal

資料協力
株式会社群羊社
「実物大・そのまんま料理カード 第1集 手軽な食事編」より

もやしと春キャベツの卵包み

かんたんな
あと1品

① キャベツを千切りにしてもやしと一緒に
お皿に乗せ、ラップをかけてレンジ600Wで5分加熱し、
水分を切る



② ボールに卵を割り入れて、マヨ
ネーズを入れて混ぜる

フライパンにサラダ油を中火で熱し、
②の卵を入れて菜箸で4回混ぜる。
火を止めて①のもやしキャベツを上に乗せて卵で包む
お好みでソース、マヨネーズ、青のりを
トッピングする。

材料

もやし 50g
キャベツ 50g
卵 1個

マヨネーズ 小さい1
油 小さい1
中濃ソース 適量
青のり 適量