

続けて元気！百歳体操

SUKSK
ポイント対象

4月10日、17日（水） 正午～

場所 元木公民館 2階 会議室

対象 管内在住 概ね65歳上の方

定員 15名程度 事前にその都度電話で申し込みをお願いします

元木公民館 ☎631-6551



たきやま地域包括支援センター・蔵王地域包括支援センター・元木公民館 共催事業

4月の高齢者健康教室

SUKSK
ポイント対象

健康寿命をのばそう！

＊とき：4月22日（月） 午前10時から午前11時30分まで

＊ところ：元木公民館 3階 講堂

＊内容：いきいき百歳体操・健康講話

＊講師：蔵王地域包括支援センター 職員

＊対象：65歳以上で健康づくりに興味のある方、
介護予防に興味のある方 先着20名

＊参加費：無料

＊持ち物：内ズック、動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、
＊やまがた人生備えの書（山形市介護予防手帳）**【※お持ちの方】**

＊申込み：事前に元木公民館（631-6551）までお申し込みください。



令和6年6月分予定表の提出について

予定表（仮予約）は元木公民館にサークル届を提出している団体が対象になります。

《提出期間・提出先》

4月2日（火）～18日（木） 元木公民館 1階 事務室まで

※6月の予定表は事務室前カウンターに配置します。

◆調整会 4月25日（木） 9時30分～ 元木公民館内

※調整会は、使用する部屋が重なり調整が必要な場合に開催します。

なお、対象となるサークルや団体には公民館から連絡させていただきます。

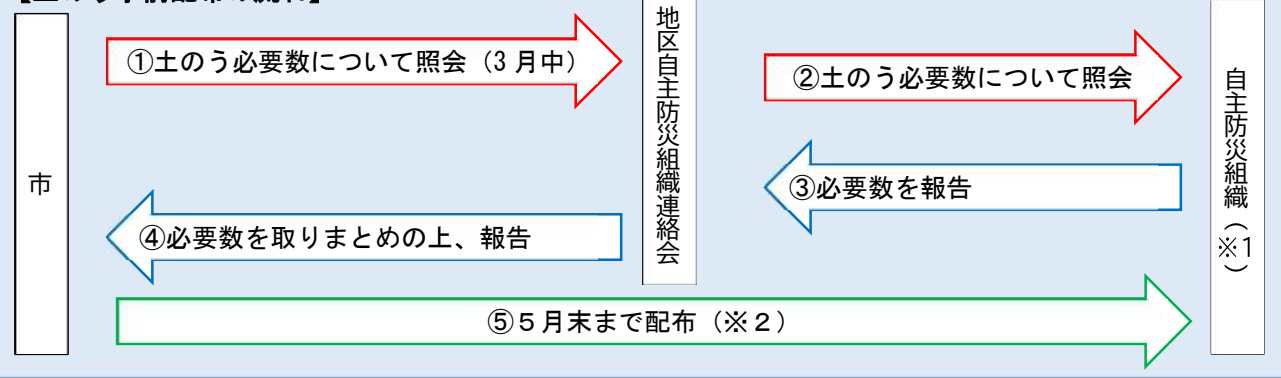
◎令和6年6月使用分の一般申請受付は、5月1日（水）からになります。

土のう事前配布について

大雨時に、土のうの配布依頼が市に殺到し、配布が間に合わない状況を回避し、水路や河川からの浸水に迅速に対応できるよう、山形市では、大雨シーズンに入る前に、地区自主防災組織連絡会を通して、自主防災組織へ土のうを配布しております。

お住まいの地区で、大雨時に浸水する恐れがあり、土のう設置が必要な箇所があれば、自主防災組織へご連絡ください。
お問合せ先：山形市防災対策課（内線 380、381）

【土のう事前配布の流れ】



※1 自主防災組織は、「自分たちの地域は自分たちで守る」という連帯意識のもと、地域住民が自主的に防災活動を行う組織です。（ほとんどが、町内会単位で組織されています。）

※2 配布した土のうの管理（保管・設置・撤去・処分等）は、自主防災組織において行います。配布した土のうの回収は、市で行いません。

食のボランティア養成講座 ～食生活改善推進員養成講座～

健康づくりのために望ましい食生活を学び、地域に広めていただくボランティア（食生活改善推進員）を養成する講座です。食と健康に興味がある方、新たな仲間を作りたい方、ボランティア活動に興味のある方、どなたでも参加いただけます。

募集中！

対象：山形市内在住の方40名
 期間：令和6年5月から計8回の講座（1回4時間程度）
 内容：医師や管理栄養士の話、調理実習など
 会場：山形市保健所（霞城セントラル内）
 費用：3,500円程度（調理実習代など）

※講座修了後、山形市食生活改善推進員として地域で5年以上の活動をお願いします。

※運動普及推進員養成講座（運動普及推進員）と兼ねることはできません。

問合せ・申込先：山形市健康増進課 健康栄養係 616-7273

講座受講生募集中 ～運動普及推進員養成講座 5月下旬開講予定～

健康づくりについて学び、誰でもできる「運動」を広めていただくボランティアを養成する講座です。講座修了後は、運動普及推進員として、仲間と楽しく「運動」を主とした健康づくりを実践していくことができます。

＊内容 健康づくりに必要な講話や運動実技（ストレッチ体操やウォーキング等）
 ＊講師 医師や大学の先生、健康運動指導士、保健師、管理栄養士、歯科衛生士
 ＊対象 市内在住の70歳くらいまでの方（先着20人）
 ＊日程 令和6年5月から1月にかけて計8回開催予定
 （主に平日、月1～2回、1回当り3時間程度）
 ＊説明会 5月中旬予定
 ＊受講料 1,000円程度（運動実技の際に加入する保険料等）
 ＊申込方法 電話で山形市保健所健康増進課へ



◎お問合わせ：山形市保健所健康増進課 電話 616-7271