

まちづくりについて市長と話そう！

地区懇談会を開催します

市では持続可能な社会の実現に向けて「郷土愛からつなぐ未来」として、まちづくりに取り組んでいます。

市長が直接市民の皆さんと話し合う「地区懇談会」を開催し、地域の課題や新しいまちづくりについて意見・提案をもらい、市政に生かします。

特に今回は、市の主要事業や財政状況のほか、市の紹介映像の上映や公共施設の将来的な方向性を記載した「旭市公共施設

等総合管理計画」の概要について説明を行います。
多くの皆さんが参加することで、よりよいまちづくりを実現します。

問い合わせ先

企画政策課企画調整班

☎ 62・5307



飯岡会場(昨年)の様子

開催日程

期 日	時 間	場 所
10月20日(木)	午後7時～9時 ※受け付けは開始 の30分前から	中央小学校体育館
10月21日(金)		海上公民館ホール
10月24日(月)		総合体育館サブアリーナ
10月25日(火)		干潟公民館3階大会議室
10月26日(水)		飯岡保健センター多目的ホール

※26日は、手話通訳者を配置します。

一緒に楽しく、筋力アップを目指そう

「あさぴー☆きらり体操」で 介護予防してみませんか

あさぴー☆きらり体操は、高齢者が楽しく安全に取り組める筋力トレーニングのプログラムです。

いつまでも元気に暮らし続けるためにも、みんなで体操をして、筋力の維持に取り組みましょう。

地区に体力づくりと 交流の場をつくらう

運動を始めようと思っても、一人ではなかなか続けることができません。地区の集会所などに集まり、みんなで楽しく運動することで継続でき、地域の見守りや支え合いにもつながっていきます。希望する地区には市職員が出向き、自主的に取り組めるよう支援します。

あさぴー☆きらり体操で 筋力アップ

旭中央病院リハビリテーション科や介護予防サポーターの指導を受けて体操を行います。体操は初級・中級・上級の3コースがあり、高齢者が安全に筋力

活動を継続して 効果的に行うために

市が説明会や体力測定などを行います。3か月程度の活動実施後、体力測定を行い体操の効果を確認し、自主的な活動に移行していきます。

活動が始まっています

江ヶ崎地区では市内最初の活動が始まっています。継続して



集会所で体操をする様子(江ヶ崎地区)

問い合わせ先

旭市地域包括支援センター
(高齢者福祉課高齢者班内)

☎ 62・5433

