

# 予防

…… 生活習慣病などを予防することは認知症予防にもつながります ……

## バランスよく食べよう

- \*塩分や脂質の取りすぎに注意する
- \*青魚、野菜や果物は動脈硬化を予防する
- \*お酒を飲む量をコントロールし、休肝日をつくる
- \*よく噛むと脳の刺激になる



## 運動をしよう

- \*できれば週3日、散歩やウォーキングなど1日30分以上の有酸素運動を行う
- \*運動により血流アップ・脳の機能アップが期待できる



## 趣味を楽しもう

- \*好きな趣味を楽しんだり、社会活動に参加し、脳に刺激を与える



……… 周囲の人と交流したい、できる力を生かして活動したい ……

### 1 生きいき健康教室

市内の公民館などで介護予防を目的とした運動講座や栄養講座を実施し、地域で健康づくりや仲間づくりに取り組んでいます。

田川市役所  
保健福祉課 保健センター

☎0947-85-7119

平日/月～金曜

8:30～17:00



### 2 ボランティア活動

自分の興味や関心、時間の余裕や生活スタイルに合わせて取り組める活動です。

市ボランティアセンターでは、登録している団体の紹介やボランティアについての情報を発信しています。

田川市役所  
安全安心まちづくり課  
市民協働推進係

☎0947-85-7113

平日/月～金曜 8:30～17:00



### 3 シルバー人材センター

田川市郡内にお住まいの、原則60歳以上で、健康で働く意欲があり、センターの趣旨に賛同の方はどなたでも会員になることができます。お仕事をしたい方は、会員登録を行いましょ。ちょっとした困りごとをサポートする事業も行っています。

公益社団法人  
田川地区シルバー人材センター

☎0947-44-8925



### 4 健康たーんとクラブ

健康寿命の延伸を目的に公民館や集会所で介護予防に向けた体操と健康情報の発信、「健康たーんと体操」の普及活動等を行っています。一緒に活動してくれるクラブ員や公民館等での講座開催依頼も受け付けています。

NPO法人  
健康たーんとクラブ事務局

☎0947-49-1050

