

# ふくつ

Public Relations  
Fukutsu No.209



▶介護予防教室で運動の大切さなどを話す  
市地域包括支援センターの藤田貴士さん

## 特集 血圧のコントロールが 介護予防になるってホント？

宮司ヶ丘区で開催されている介護予防サロン「ひまわり会」。毎週月曜日に宮司ヶ丘公民館に集まり、簡単にできる体操などを行っています。4月25日には、介護予防教室が開催され、参加した25人は、宮司ヶ丘区の高齢化の現状や運動の仕方などを学びました。介護が必要になる前に私たちは何をすべきなのか、今回は、介護予防について考えます。

### 目次 contents

■ 特集 血圧のコントロールが介護予防に	2	■ SDGs/消費生活/福津防災/環境掲示板	12	■ 新型コロナワクチンに関するお知らせ	20
■ まちの話	6	■ なかよし通信/図書/人権	14	■ 情報広場	21
■ 特集 福津防災	8	■ 郷育かわら版	16	■ 福津の今昔	28
		■ 好いとお!福津/まちの観光イベント	18	■ 6月カレンダー	