

健康づくりガイド

平成28年度介護予防事業の紹介

つまでも元気で暮らすための

#### 地域団体向け介護予防塾

地域で自主的な活動に 取り組んでいる団体に、 運動や認知症などの介護 予防に向けて講師の先生 を派遣して学んでもらい、 今後の活動に役立てても らいます。



期 間 5月~平成29年2月

対 象 町内で自主的に活動している団体 (65歳以上の町民が10人以上参加している団体)

費用無料

申 込 詳細は、地域包括支援センターへお問い合わ せください。

※年度中各団体1回限り。内容については相談に応

※会場の手配、参加者への周知は利用者側でお願いし ます。

参加しましょう 介護予防事業に積極 介護予防とは、

看護師、

主任ケアマネージ

地域包括支援センターは、

保健

社節

健康でいきいきとした生活を送るこ とができるようにすることです。 ことをできる限り遅らせることで、 健やかで明るくいきいきと暮らす 要介護状態になる

行う機関です。

悩みや相談があれ

会福祉士を配置し、

高齢者の支援を

お気軽にご連絡ください

地域包括支援センター☎34・21

ために、 加しましょう。 介護予防事業に積極的

## 介護予防運動教室

専門家の指導のもと、皆さん の体調に合わせて筋力トレーニ ングや体操を行います。運動機 能の向上や、体力の維持をめざ し「寝たきり」を予防しましょう。



費 用 1回300円

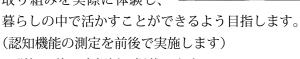
問 詳細は、地域包括支援センターへお問い合わせ ください。

# 脳いきいき教室 (認知症予防教室)

認知症の正しい理解を深 め、認知症予防に効果的な 取り組みを実際に体験し、



※詳細は後日広報紙に掲載します。



### 認知症講演会

認知症についての理解を 深めるために、専門家から 認知症の予防や治療などを 分かりやすく話していただ きます。

※詳細は後日広報紙に掲載 します。



### 脳がめざめる健康教室

「物忘れ」が気になり始めた ら、脳をトレーニングしましょ う。簡単な読み書き・計算の 継続は、脳の老化を防ぎ、認 知症予防に効果的です。脳を いつまでも健康に保つため教 室に通ってみませんか?



※詳細は後日広報紙に掲載します。

