



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じます。

※会場の手配、参加者への周知は利用者側でお願いします。

介護予防事業に積極的に
参加しましょう

介護予防とは、要介護状態になる
ことをできる限り遅らせることで、
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。
健やかで明るくいいきいきと暮らす

ために、介護予防事業に積極的に参
加しましょう。
地域包括支援センターは、保健師
看護師、主任ケアマネージャー、社
会福祉士を配置し、高齢者の支援を
行う機関です。悩みや相談があれば
お気軽にご連絡ください。

平成28年度介護予防事業の紹介
いつまでも元気で暮らすための
健康づくりガイド

地域包括支援センター ☎ 34・2104

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

☎ 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、
暮らしの中で活かすことができよう目指します。
(認知機能の測定を前後で実施します)
※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 (仮称)

「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。

