



平成27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

長寿介護課高齢福祉係 ☎ 34・2052

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、暮らしの中で生かすことができるよう目指します。(認知機能の測定を前後で実施します)

対象 65歳以上の町民で、認知症に関心がある人

※詳細は、後日広報紙に掲載します。

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なることです。
健やかで明るくいいきいきと暮らすために、高齢者ができるだけ介護を必要としないよう、介護が必要となる状態を少しでも遅らせるようにするための健康づくりや介護予防への取り組みを図り、介護予防事業に積極的に参加しましょう。

介護予防事業に積極的に参加しましょう

認知症講演会

認知症についての理解を深めるために、専門医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。



日程 平成28年2月予定

※詳細は、後日広報紙に掲載します。

介護予防相談会

「膝や腰などが痛い」「ちょっとした段差でつまずきやすい」「姿勢が気になる」「日常生活で大変になってきている動作がある」など、生活スタイルや状況に応じた体操やアドバイスを理学療法士が個別に行います。



日時 6月10日(木)午前9時～午後3時

場所 町役場

対象 65歳以上の町民で、要介護認定を受けていない人

時間 1人あたり30分

申込 5月11日(月)から電話で。(先着順)

平成26年度参加者の声

- 個人に合った運動などを指導してくださり良かったです。
- 朝、鏡を見た時にストレッチを行っています。
- 首から手にかけてしびれがとれました。

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対し、運動や認知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28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)

申込 詳細は、長寿介護課高齢福祉係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。



コース かぎろひ浪漫歴史街道（宇陀市）約7km

中央体育館 (午前8時10分発)	→ バス	道の駅 (宇陀路大宇陀)	→
心の森総合福祉公園	→	阿騎野人麻呂公園	→
かぎろひの丘万葉公園	→	うだアニマルパーク (昼食・休憩約1時間)	→
宇陀市松山重要伝統的建造物保存地区 (約1kmの道程を自由散策)		→	
道の駅 (宇陀路大宇陀)	→ バス	中央体育館 (午後4時着予定)	



▲柿本人麻呂の歌碑がある万葉公園

第95回歩こう会
かぎろひ浪漫歴史街道を歩いて散策

中央体育館 (生涯教育課スポーツ振興係) ☎ 33・5882

日時 4月29日(水)

※小雨決行。天候不良などで主催者が危険と判断した場合、中止となる場合があります。午前6時30分以降に中央体育館へお問い合わせください。

受付 午前7時30分～50分

出発 午前8時10分 (時間厳守)

集合場所 中央体育館

定員 160人(申込順)

※定員になり次第、締め切ります。

参加費 1000円

(小学生以下無料)

※開催当日にお支払いください。

持ち物 弁当、水筒、敷きシート、天候により雨具(カッパ)

申込 4月11日(土)～19日(日) (午前8時30分～午後5時)に、中央体育館

(生涯教育課スポーツ振興係)へ来館してお申し込みください。

※代表者1人につき、2人まで申し込みできます。

※電話・FAXによる申し込みはできません。

より良い田原本駅周辺を目指して
**田原本駅周辺の活性化を検討する
ワークショップへの参加者を募集します**

町地域公共交通活性化協議会事務局(まちづくり推進室内) ☎ 34・2085

町地域公共交通活性化協議会では、平成24年度からワークショップを開催し、田原本駅周辺の活性化に向けて取り組んでいます。

今年度も引き続き田原本駅周辺の活性化に向けて皆さんと共に検討していこうと考えています。多くの人のいろいろな意見を交わし、より良いまちを目指していきたいという人を募集します。

ワークショップのご案内

活動期間 通年

応募資格 18歳以上(平成27年4月1日現在)の町内在住者で、ワークショップに継続して参加できる人。ただし、次のいずれかに該当する場合は応募できません。

- ① 国や地方公共団体の議会の議員
- ② 暴力団の構成員など

募集人数 10人程度(応募者多数の場合は選考する場合があります)

応募方法 4月30日(木)までに、参加申込書を下記の提出先まで持参または郵送(同日消印有効)してください。参加申込書はA4サイズで任意様式とし、次の6項目をご記入ください。

①氏名(ふりがな) ②年齢 ③性別 ④住所・連絡先電話番号(日中連絡可能なもの)・Eメールアドレス ⑤職業(勤務先) ⑥ワークショップへの参加動機(これまでのまちづくりへの経験や、田原本駅前に対する思いなども含めてご記入ください)

※記入された個人情報、会議の日程などの連絡目的以外には使用しません。

提出先 田原本町地域公共交通活性化協議会事務局まちづくり推進室(〒636・0392 田原本町890の1)

選考結果通知

応募者全員に書面で通知します。

その他

● 会議の参加に伴う謝礼、交通費は支給しません。

● 提出書類は返却しません。また、応募用紙に記載された個人情報は、田原本町個人情報保護条例に準じ、適切に管理します。