

元気な今から始めよう！ 介護予防でいきいき生活！

いつまでも自分らしく輝くために

年齢を重ねると若い頃のように体が動かなくなり、心身の機能も低下していきます。こうしたサインを見逃したまま過ごす、寝たきりになるなど、介護を必要とする生活を招きかねません。

高齢者が介護を必要とする原因は、高齢による衰弱や認知症、関節疾患、骨折・転倒など、生活機能の低下によるものが多く見られます。これらは早期に取り組めば予防できるものです。

いつまでもハツラツと過ごすためにも、心身の老化のサイン

介護予防教室に参加しませんか

南部町では、高齢になられても安心して地域で過ごせるための介護予防教室を行っています。日頃から健康づくりに取り組み、いつまでも元気に過ごすためにお気軽にご参加ください。(ただし、介護保険を利用されていない方が対象となります)

に早く気づき、体の機能を維持・向上させるなどの対応をしていくことが大切です。



介護予防教室などについての問い合わせ・お申込み先
健康福祉課
南部地域包括支援センター
(どちらでも) ☎66-5524

介護予防教室に参加しませんか？！

(介護認定を受けていない65歳以上の方が対象です)

脳トレ教室(認知症予防教室)

- とき/毎週火曜日 13時30分～15時
- ところ/東西町在宅支援ハウスつどい(東町62)
- 内容/頭を使ったゲーム等を行い、楽しく「もの忘れ」を予防します。
- 参加料/300円(1回)

貯筋運動教室(運動教室)

- とき/毎週月・木曜日 13時30分～15時
- ところ/東西町在宅支援ハウスつどい(東町62)
- 内容/健康運動実践指導者が自宅でできる簡単な運動を行います。
- 参加料/300円(1回)

シャンシャン教室(運動教室)

「ひざや腰が痛い」「最近よくつまづく」などの症状のある方を対象に元気な身体づくりを目指す運動教室です。

- とき/12・1月より12回(週1回3ヶ月間)
火曜日または金曜日 14時30分～16時
- ところ/自立訓練センター(総合福祉センターしあわせ隣)または総合福祉センターいこい荘
- 内容/ストレッチ体操やバランストレーニング(運動指導士・看護師がつきます)
- 参加料/300円(1回)

※次回は平成25年6月頃からはじまります

じょいやあなんぶ(集いの場)

- とき/毎週水曜日 10時～15時
- ところ/交流会館(天萬庁舎横)
- 参加料/300円(1回)
- 内容/【午前】茶話会・自由活動
※昼食を希望の方は別途500円必要です
【午後】体操・脳活性化訓練などの教室

平成25年度 アミノインデックス検査の申込受付を行います

【申込期間】 1月10日(金)～22日(火) ※今回は4～7月に検査をする申し込みです

【25年度の申込方法・流れ】

- ①各戸配布の申込書を健康福祉課へ提出する
- ➡②抽選によって“抽選結果”が届く
- ➡③当選者は西伯病院へ検査日を予約する

【検査の実施内容】

- 実施場所/西伯病院
- 予約人数/1日あたり10人
- 実施日時/毎週 火・水曜日(午前中のみ)

※申し込みは、ファクシミリと電話でもお受けいたします。
※詳しくは、各戸配布のチラシをご覧ください。