

## 地域包括支援センターからのお知らせ (地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です)

### ☆2019年度「一般介護予防事業」参加者募集!!

65歳以上の方対象に、元気に暮らせるヒントを得られる教室を実施します。

\*会場への交通手段にお困りの方は、ボランティアによる送迎が可能ですので申込時にご相談ください。

教室	会場	日程	定員	申込締切
<b>脳の健康教室 (もの忘れ予防)</b> スラスラできる読み書き・計算テキストを週1回の教室と毎日自宅で行います。教室ではすうじ盤も行ない、サポーターさんと皆さんと談話します。 ◆参加費：2,000円	サンライフ さかほぎ 2階	4/9 お試し講座、開講式 4/16～9/10【火曜日】 午前10時～10時30分、 午前10時40分～11時10分	16名	4/2
		10/8 お試し講座、開講式 10/15～3/17【火曜日】 午前10時～10時30分、 午前10時40分～11時10分	16名	10/1
<b>お手軽料理教室</b> 簡単にでき、栄養バランスもよい料理を作り、皆で楽しく昼食を食べます。 ◆参加費：2,000円	中央公民館 調理室	4/18(木)、4/24、5/15、 5/22【水曜日】 午前9時30分～12時30分	12名 程度	4/4
		9/24、10/15、11/5、 12/3【火曜日】 午前9時30分～12時30分	12名 程度	9/10
<b>筋力向上トレーニング教室 (8回)</b> マシンを使う筋力トレーニングです。マシンの使用法を学べば、教室修了後も自主トレーニングが可能です。 ◆参加費：800円	サンライフ さかほぎ 2階	7/16～9/10【火曜日】 午前10時～12時	12名	7/2
		2020. 1/21～3/17 【火曜日】午前10時～12時	12名	1/7
<b>介護予防運動教室</b> 主に椅子に腰かけてのストレッチや下肢の筋力強化運動、バランス運動を学びます。 ◆参加費：2,300円	サンライフ さかほぎ 2階	4/11～2020. 3/26 【第2・4木曜日】 午後1時30分～3時	25名 程度	4/1 随時
<b>動楽教室 (転倒予防)</b> 日々の活動が楽にできるように、全身ストレッチや筋力強化運動を骨・筋肉の構造と共に学びます。 ◆参加費：1,400円	サンライフ さかほぎ 2階	11/6～2020. 2/12 【水曜日】午後1時30分～3時	25名 程度	10/23

**\*ボランティアを募集しています! —— ご協力いただける方はご連絡ください ——**

◇各教室送迎の運転手ボランティア：社会福祉協議会の貸し出し用車輦を利用させていただきます。

◇脳の健康教室サポーター：テキスト教材使用の学習支援と談話、椅子などの準備と後片付けをします。

**【日常生活総合事業】** 基本チェックリストなどの事業該当者および要支援認定者が参加可能です。

新しい友人や趣味を見つけ楽しく過ごしたい方、外出が減り会話が少なくなってきた方、最近思うように歩けない、転びやすい、杖が必要かなあと感じている方などご相談ください。

**【いきがいデイサービス】** 週1回(月・木のどちらか) 通い、運動・レクリエーション・菜園など個人に合ったことを行ないます。入浴および昼食のサービスはありません。

**【筋力アップ教室20】** 3カ月間の短期集中サービスで、週2回(火・金) 2時間の教室に通い、生活機能改善のためのプログラムを使い行います。筋力トレーニングマシンも使います。

申込み・問い合わせ先 坂祝町地域包括支援センター ☎25-7575 (直通)