

高齢者がらわらわらにすすむために

『介護予防』と言う言葉をご存知ですか？
あなたに合った『介護予防』を始めませんか

介護予防特別コース

食事とお口から元気教室

食事が美味しくなく、体重が減ってきた、口が乾く、むせるなどを解決して元気になりましょう。

▼ところ 保健センター保健指導室

▼対象 65歳以上で基本健康診査や生活機能チェックリストから必要のある方優先。

▼自己負担金 2,400円(300円×8回)

回	月日	テーマ
1	5月21日(月)	個別相談(初回)
2	6月18日(月)	栄養『コンビニ活用術』
3	6月25日(月)	栄養『食べたものが身になるまで』
4	7月26日(木)	歯科『かむこと飲み込むこと』
5	9月3日(月)	栄養『かんたん調理実習』
6	10月10日(水)	歯科『お口から風邪予防』
7	11月5日(月)	個別相談(最終)
8	11月19日(月)	今後にむけて

高齢者ちいきの集い研修会

高齢者がグループ活動を通じてふれあうことで、日々の生活はより健康で充実したものになります。活動に役立つ研修会を行います。

▼対象者 地域住民グループのボランティア

▼ところ 福祉センターさざれ石
▼申込み 5月25日(金)まで
▼費用 なし

月日	テーマ	内容
1 5月31日(木)	思い出話に花を	懐かしい道具にふれながら思い出シートを作成
2 6月15日(金)	音楽で元気!	うた、楽器、リズム打ちなどの楽しみ方
3 6月22日(金)	お口から元気	楽しくしゃべる・美味しく食べるためのケア

介護予防を目的とした地域グループ活動を支援!

生きがい・健康づくりの活動をしている地域住民グループに交付金を交付します。

▼交付要件

○閉じこもりがちや虚弱な高齢者を積極的に受け入れること

○高齢者ちいきの集い研修会に各回2名以上参加すること

○町の委託金、補助金を当該年度に受けないこと

*今年度より活動するグループも含みます。申請方法は上記研修会の中で説明します。

脳イキキ教室

サポーターを募集

『脳イキキ教室』は、今年度から町が実施する認知症予防の教室で学習・音楽・料理の3コースで9月から11月にかけて実施します。この教室に一緒に参加して見守りや話し相手をしていただくサポーターを募集します。

▼受付期間 5月25日(金)まで
※高齢者ちいきの集い研修会に2回以上参加していただきます。

生きがいマップ掲載希望の新しいグループを募集

いきがいマップは、介護予防に役立つ趣味やつどいなどのグループ活動を紹介しています。

新たに掲載を希望するグループは登録申請書(町ホームページまたは窓口にて配布)に活動内容を記載し申込みください。

◎問い合わせ・申込み 子育て介護課 ☎内線316

高齢者教室の開催

健康で生き生きと、心豊かな生活を送るための楽しみ方を探ってみませんか。
気軽に参加してください。

- ▶ 日程・内容 別表参照
- ▶ 対象 町在住の60歳以上の方
- ▶ 後援 町老人クラブ連合会
- ▶ 申込み 5月7日(月)から電話で



◎問い合わせ・申込み 生涯学習課 ☎内線323

高齢者教室 日程及び講義内容

※時間は毎回 14:00~15:30

回数	月日(曜日)	会場	講義内容	講師
1	6月7日(木)	福祉センター さざれ石	生活習慣病と運動との関わりⅠ	健康運動指導士 畑佐茂喜さん
2	6月14日(木)		年金を学ぼうⅠ 「厳しい時代に知っておきたい最新情報」	社会保険労務士 金丸亜紀雄さん
3	6月21日(木)		気になる皮膚病のいろいろ	杉山皮膚科医院長 杉山安洋さん
4	9月13日(木)	国府支所	時事解説	元神奈川新聞記者 行武經夫さん
5	9月20日(木)		生活習慣病と運動との関わりⅡ	健康運動指導士 畑佐茂喜さん
6	9月27日(木)		年金を学ぼうⅡ「60歳以降の医療制度」	社会保険労務士 金丸亜紀雄さん

※第1回と第5回は内容が異なります。なお、この日は運動のしやすい服装で、大きめのタオルを持参してください。