

65歳以上の皆さんへ

役場福祉課
地域包括支援センター

22年度 介護予防事業のご案内

今年度、村で行います介護予防事業のご案内をします。詳細は下記のとおりです。いつまでも地域で元気に暮らしていただけるよう、積極的にご参加ください。なお、脳刺激訓練教室を除く事業については、いずれも村で送迎は行いませんので、福祉バスもしくは自家用車等を利用してご参加いただきたいと思います。また、都合で日時が変更になることもありますので、音声告知等でご確認ください。

申し込みやお問い合わせは、いきいきらんど下條までお願いします（電話27-1231）。

水中運動教室（いきいきらんど）

- ・ 浮力のある水中で筋力向上から関節の動きを広げたり柔らかくすることで、無理なく痛みの改善、転倒予防と筋力をつけることができます。
- ・ 教室は痛みの箇所や目的によって、3教室に分けられています（福祉バスの運行と連動しています）。

教室名	日時	個人負担金
歩行浴	毎週水曜日10:00～11:00	1回あたり500円(教室自体3ヵ月を一区切りにしていますので、3ヵ月分をまとめて納付していただきます)
腰痛	毎週水曜日13:25～14:20	
膝痛	毎週水曜日15:00～15:55	

- ・ 各教室10分前までに来てください（血压測定などがあります）。
- ・ 新規の方は事前に申し込みが必要です。

生きがいデイサービス（かがやきくらぶ：いきいきらんど）

- ・ 介護保険対象外の方が集まって、仲間作りや運動、もの作りなど季節を感じながら介護予防のための活動を行います。
- ・ 睦沢、陽阜それぞれに分けて行います（福祉バスの運行と連動しています）。

地区	日時	個人負担金
睦沢	毎週火曜日10:30～15:00（祝日の場合は金曜日）	1回あたり700円をお持ちください （昼食、教室、入浴込み）
陽阜	毎週月曜日10:00～15:00（祝日の場合は木曜日）	

- ・ ころばん会、健口教室、栄養教室を利用できます。
- ・ 新規の方は事前に申し込みが必要です。

ころばん会（いきいきらんど）

今年度から月2回になりました

・ イスに座っておもりやゴムバンドなどを使って下半身の筋力をつける運動をしながら、家でも転倒しない（ころばん）ように運動機能の向上を図ります。

- ・ 睦沢、陽阜それぞれに分けて行います（福祉バスの運行と連動しています）。

地区	日時	個人負担金
睦沢	第1・3火曜日10:30～11:30（祝日の場合は金曜日）	1回あたり200円をお持ちください
陽阜	第1・3月曜日10:30～11:30（祝日の場合は木曜日）	

- ・ 事前の申し込みは必要ありません。

裏面へ続きます

健口教室 (いきいきらんど)

- ・ 口や舌の体操をして、いくつになっても自分の口でものを食べたり話をするができるようにしていきます。
- ・ 睦沢、陽阜それぞれに分けて行います (福祉バスの運行と連動しています)

地区	日時	個人負担金
睦沢	第2火曜日 10:30~11:30 (祝日の場合は金曜日)	1回あたり200円をお持ちください
陽阜	第2月曜日 10:30~11:30 (祝日の場合は木曜日)	

- ・ 事前の申し込みは必要ありません。

栄養教室 (いきいきらんど)

・ 管理栄養士さんと一緒に話をしながら、自宅での食生活に役立つような情報や調理方法を教えてもらったり、食べることの意義を考えてもらい、時には旬なお菓子を作ったりもします。

- ・ 睦沢、陽阜それぞれに分けて行います (福祉バスの運行と連動しています)

地区	日時	個人負担金
睦沢	第4火曜日 10:30~11:30 (祝日の場合は金曜日)	1回あたり200円をお持ちください
陽阜	第4月曜日 10:30~11:30 (祝日の場合は木曜日)	

- ・ 事前の申し込みは必要ありません。

脳刺激訓練教室 (いきいきらんど)

- ・ 村内の皆さんが一堂に会して、認知症予防のために指先を使った遊びや活動、運動など脳を刺激することを行います。5月から始まります。

地区	日時	個人負担金
全村	月2回 (第1・第3木曜日) 9:30~11:30	1回あたり200円をお持ちください

- ・ 送迎や材料の都合上、事前の申し込みが必要です。

ふれあいサロン (睦沢・高原・親田・陽阜)

- ・ ご近所の皆さんたちが気軽に集まって運動や交流、情報交換をしながら、お互いに認知症や閉じこもりを予防していきます。

地区 (会場)	日時	個人負担金
睦沢 (睦沢集会所)	第4金曜日 9:30~11:30	1回あたり200円をお持ちください
高原 (新田・中原・明地原の各公民館を交替で)	第3金曜日 9:30~11:30	
親田 (親田コミュニティセンター)	第2金曜日 9:30~11:30	
陽阜 (合原コミュニティセンター)	第2木曜日 9:30~11:30	

- ・ 事前の申し込みは必要ありません。

興味を持ったなら、まずお電話を！ 27 - 1231へ

みんなで元気にあそびましょ！お待ちしてるよあ！