

介護予防を始めよう！続けよう！！

介護予防拠点施設「いきいき元気館たぬま」で、高齢者を対象に健康維持・体力づくり、認知症予防を目的とした介護予防教室を5教室開催します。

申し込みは、1人1教室とさせていただきます。

- ▶**対象者** 市内にお住まいの65歳以上の方
- ▶**会場** 介護予防拠点施設「いきいき元気館たぬま」佐野市田沼町90番地2
- ▶**その他** 各教室の詳しい日程は、電話でお問い合わせください。
- 申込** いきいき高齢課地域支援事業係 ☎(20)3021

①「元気アップ教室」

日程 7月18日(水)から全17回
時間 午前10時～11時30分
定員 先着30人
講師 健康心理士
受講料 無料
内容 ロコモ体操、リズム体操、自律訓練法、認知症予防など

②「脳いきいきアート教室」

日程 7月23日(月)から全6回
時間 午前10時～11時30分
定員 先着15人
講師 臨床美術士
受講料 材料費2,000円(計6回分画材代)
内容 美術を楽しみながら脳を活性化
五感をつかって絵を描きます

③「いきいき健康教室」

日程 8月8日(水)から全15回
時間 午後1時30分～3時
定員 先着20人
講師 中高老年期運動指導士、健康運動指導士
受講料 無料
内容 転倒予防体操、チェア体操、ミニボールエクササイズなど

④「正しい歩き方教室」

日程 9月5日(水)から全6回
時間 午後1時～2時30分
定員 先着20人
講師 柔道整復師
受講料 無料
内容 正しい姿勢と歩き方、筋力アップ運動、バランス運動、骨密度測定など

⑤「はつらつ運動教室」

日程 平成25年1月21日(月)から全5回
時間 午前10時～11時30分
定員 先着15人
講師 介護予防運動指導員
受講料 教材費1,000円(ゴムバンド代)
内容 基礎体力をつける基本体操、尿失禁予防体操など



老人会やふれあいサロンなどの団体に介護予防教室を開きませんか？

おおむね65歳以上の方で構成する団体を対象に、介護予防に関する講師を無料で派遣しています（1つの団体年間5回まで）。

介護予防の内容は、「運動機能向上」、「栄養改善」、「口腔機能向上」、「認知症予防」で、登録されている講師は26人います。

ご希望される団体、詳しい説明が聞きたいという団体は、いきいき高齢課までお電話ください。



認知症サポーター養成講座の受講者募集

「認知症について正しい知識を身につけたい」、「認知症の方を支えたい」と思っている方は、ぜひ、いきいき高齢課にお声掛けください。キャラバンメイト（講師）から講座開催の情報が入り次第、日程やお申込み方法などをご案内いたします。

また、講座を開催したいという学校や企業、町会や老人会などの団体には、キャラバンメイトを無料で派遣します。ご希望される団体は、いきいき高齢課までご相談ください。

【キャラバンメイト（講師）さんへ】

佐野市地域包括支援センターや市が主催する認知症サポーター養成講座にご協力いただける方は、いきいき高齢課にご連絡ください。また、キャラバンメイトさんご自身が、一般市民を対象に認知症サポーター養成講座を開催する場合にも、いきいき高齢課にご連絡ください。

昭和11年4月1日～昭和21年3月31日生まれの方に

基本チェックリストを実施します

「基本チェックリスト」とは、心身の状態をチェックできるように、運動、口腔、栄養に関することを中心に日常生活や健康状態などの項目について「はい」「いいえ」で答えていただくものです。

回答していただいた基本チェックリストをもとに、介護予防の取り組みが必要と思われる人を決定し、対象となった方には介護予防教室の案内をさせていただきます。

◎配布時期……6月下旬

◎実施方法……対象の方に「基本チェックリスト」を郵送します。
返信用封筒で返送してください。



※要支援・要介護認定の方は対象に含みません

*昭和11年3月31日以前にお生まれの方には、平成23年度に基本チェックリストの結果により随時介護予防教室の案内をします。

■問合せ いきいき高齢課地域支援事業係 ☎(20)3021