

介護予防教室の参加者を募集します！

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開催します。ぜひご参加ください。

▶対象者 市内にお住まいの65歳以上の方

▶教室名・日程など 以下の通り

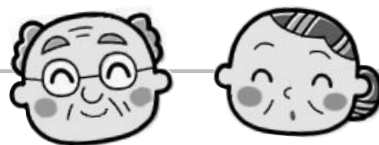
※各教室の詳しい日程は、電話でお問い合わせください。

お申し込みは、お一人につき1教室とさせていただきます

■申込 いきいき高齢課地域支援事業係 ☎(20)3021へ



	教室名	日程・会場	内容・講師	定員・費用
①	いきいき元気教室	7月10日(水)～(全14回) 午後1時30分～3時 介護予防拠点施設「いきいき 元気館たぬま」	転倒予防体操、ミニボールエクサ サイズなど(中高老年期運動指導 士・健康運動指導士:SGCスポー ツプラザ(株)カネス)	先着20人 無料
②	元気アップ教室	7月17日(水)～(全16回) 午前10時～11時30分 介護予防拠点施設「いきいき 元気館たぬま」	歌って楽しくリズム運動、認知症 や転倒骨折予防のお話など(健康 心理士:上岡晴雄さん)	先着30人 無料
③	1日10分からの 体力づくり	7月19日(金)～(全6回) 午後1時30分～3時 植野地区公民館	運動は“やさしい”から始めよう (柔道整復師:(公社)栃木県柔道 整復師会・大芦昌代さん、三上裕 介さん)	先着15人 無料
④	脳いきいきアート 教室(1期)	8月26日(月)～(全3回) 午前10時～11時30分 介護予防拠点施設「いきいき 元気館たぬま」	美術を楽しみながら、脳を活性化。 五感を使って絵を描く(臨床美術 士:小橋操さん)	各期とも 先着15人 各期とも 1,000円 (画材代)
⑤	脳いきいきアート 教室(2期)	10月7日(月)～(全3回) 午前10時～11時30分 城北地区公民館		
⑥	<small>らくらく</small> 楽々健康体操教室	9月10日(火)～(全6回) 午後1時15分～2時45分 犬伏地区公民館	やさしい体操、指体操、認知症予 防のゲームなど(介護予防運動指 導員:丸山利子さん)	先着20人 無料
⑦	のびのびストレッチ 教室	9月13日(金)～(全6回) 午後1時30分～3時 葛生地区公民館	ゆっくりと体を伸ばし、腰と膝に 負担をかけないやさしい体操で す。(健康運動指導士:(株)日本水 泳振興会)	先着15人 無料
⑧	はつらつ運動教室	9月18日(水)～(全12回) 午後1時30分～2時30分 城北地区公民館	基礎体力をつける基本体操、尿失 禁予防体操など(介護予防運動指 導員:NPO法人めだかの里)	先着20人 無料



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？

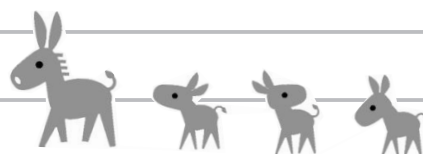
市では、老人会やふれあいサロンなどの団体を対象に、介護予防に関する講師を無料で派遣しています。

平成25年度から、1つの団体に年間8回まで利用できます。内容の詳細など、お気軽にお問い合わせください。

- ▶対象 おおむね65歳以上の方で構成される団体
(5人以上)
- ▶内容 「運動器の機能向上」「栄養改善」「口腔機能向上」「認知症予防」など
- 申込 電話で、いきいき高齢課☎(20)3021へ



介護予防教室の様子



認知症サポーター養成講座の受講者募集

認知症の方を支える「認知症サポーター」になりませんか？講座開催を希望する学校や企業、町会や老人会などの団体に対し、キャラバンメイト（講師）を無料で派遣します。

- ▶対象 認知症の正しい知識を身につけたい、認知症の方を支えたい方（5人以上の団体）
- 申込 電話で、いきいき高齢課☎(20)3021へ

※個人での参加を希望する方は、同課へご相談ください。講座開催の日程などが決まり次第、ご連絡します

キャラバンメイト（講師）募集

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が、一般の方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14年3月31日以前生まれの方に 基本チェックリストを送付します

「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。

皆さんの回答をもとに、介護予防の取り組みが必要と思われる方に対し、介護予防教室のご案内をします。

◎配布時期……6月下旬

◎実施方法……対象者に「基本チェックリスト」を郵送します。

同封の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

- 問合せ いきいき高齢課地域支援事業係☎(20)3021

