

地域包括支援センターだより

今月の予定

◆転倒予防教室

いきいき元気塾

転倒などによる寝たきりを予防し、自分らしい生活が送れるように、運動を通して筋力の維持、向上をはかります。

◆参加費 1100円

パランスボール(ミニ)代
(お持ちでない方)

●「いきいき元気塾」日程

地域	八竜地域	琴丘地域A	山本地域	琴丘地域B
会場	八竜改善センター	パレス琴丘	山本公民館	パレス琴丘
月日	3月6日	3月13日	3月20日	3月28日

●琴丘地域を利用される方へ

琴丘地域会場は2回(パレス琴丘)ありますが、初めて利用される方は、原則として**琴丘地域B**を利用していただきます。

おれんじカフェ

認知症になっても
地域で暮らすために…

もの忘れで困っている方や家族、認知症の方を支えたい方が集まってお茶を飲みながら交流し、語り合う場です。どなたでもご参加いただけます。

- とき 3月15日
13:30~15:00
- ところ 琴丘地域拠点センター
- 参加費 無料(出入り自由)



◆認知症予防教室

わくわく!

脳力アップ教室

体を動かしながら、脳を活性化し、認知症予防をめざします。

- とき 3月19日
- ところ 山本公民館
- 参加費 無料

◆各教室共通事項

対象 おおむね65歳以上
持ち物 内ズック、飲み物
申し込み 随時
※教室は毎月1回開催予定
時間 10時~11時30分

◆4月以降の介護予防教室について

らく膝教室

参加者募集

ひざのセルフケア(自分で行う手入れ)の方法を学びましょう。

◆時間 10時~11時30分

◆全7回コース

回数	月日
1	4月25日
2	5月9日
3	5月23日
4	6月13日
5	7月11日
6	8月8日
7	9月5日

◆ところ 琴丘地域拠点センター
◆対象者 介護認定を受けていない概ね65歳以上の方で、ひざに痛みや違和感のある方

◆参加費 1400円(ボール代)
◆定員 先着15名
◆申込期限 3月20日

◆認知症予防教室 「わくわく!脳力アップ教室」を地区巡回でも実施します!

現在、月1回、山本公民館を会場に実施している教室に加え、地区巡回でも実施します。

●山本公民館 通年

- 浜田公民館 4~7月
 - 旧鯉川小学校 8~11月
 - すいらんの館 12~3月
 - ◆4月の予定
 - 4月4日 山本公民館
 - 4月18日 浜田公民館
- ※お住まいの地区に関係なく全会場に参加できます。

在宅介護推進のための多職種連携研修会を開催しました

医療や介護、福祉サービス等が包括的、継続的に提供できる三つのしくみづくりを目的として、1月20日、八竜改善センターを会場に、医療・介護・福祉関係者40人が参加して、研修会を開催しました。

薬の管理やお薬手帳の活用など、「くすすり」をテーマに赤玉薬局薬剤師の戸松大輔氏からの話題提供の後、職種の垣根を越えて、自由に意見を交換しました。普段話をする機会のない職種の相互理解がすすみ、課題等についても共有することができた研修会となりました。



◆申し込み・問い合わせ先 福祉課 地域包括支援センター ☎85-4835