

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	琴丘地域B	山本地域
会場	八竜改善センター	パレス琴丘	パレス琴丘	山本公民館
月日	4月3日	4月10日	4月11日	4月17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。

◆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。

会場	月日
山本公民館	4月4日
浜口公民館	4月18日

山本公民館は毎月、浜口公民館は4～6月まで実施します。

●転倒予防教室・認知症予防教室 共通事項

対象 おおむね65歳以上
持ち物 内スツク、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

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 4月19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)

らく膝教室

参加者追加募集

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。

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

- ◆日時 10時～11時30分
- ◆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
- ◆参加費 1400円(触覚ボール代)
- ◆定員 先着5名
- ◆申込期限 4月10日

地域介護予防活動支援事業のお知らせ

地域で高齢者の通いの場(サロン等)を開催する住民主体の活動費を補助します!

高齢になっても地域で元気に暮らすために、要介護状態の予防並びに地域の支え合い体制を推進することを目的に行う事業です。

現在、自主的に地区の集会所等で通いの場(サロン等)を行っている団体、これから取り組んでみたいと考えている団体は、ぜひ申請してください。

●対象

地区の集会所等で月に1回以上、概ね5人以上の高齢者が参加する通いの場(サロン等)を実施する町民で構成する団体

●補助内容

通いの場(サロン等)の運営や開設準備にかかる費用
審査のうえ、年間5団体まで補助します。

●申請期限 4月15日

申請書の作成などは、お手伝いします。まずは、ご相談ください。

◆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