

元気もりもり教室

時間 午前9時30分～11時30分または午後2時～4時
 会場 ながでんハートネット倶楽部 駅前健康ぶらざ
 定員 9グループ（1グループ11人）

週1回の4カ月間、専門スタッフの指導により、一人一人にあった筋力トレーニング、水中運動などを行い、筋力やバランス力、柔軟性の向上と身体能力の低下や転倒の予防を行います。



▲理学療法士による体のチェック



▲プールでの水中運動

教室が終わるころには、坂道を歩いても難儀じゃなくなった！

お口きたえて 体も元気教室

時間 午前10時～午後1時または午後1時30分～3時30分
 会場 中野保健センター
 定員 5グループ（1グループ8人）

月2回の3カ月間、歯科衛生士によるお口の中の健康を保つための方法や、口の渇きの改善、かむ力、飲み込む力を向上させる方法を楽しく学習をする教室です。



▲お口の健康体操



▲歯科衛生士の口内健康チェック

ごはんがおいしく食べられるようになった！

口の渇きが気にならなくなり、むせなくなった！

★介護予防教室は、全て送迎を行っています！お気軽にご参加ください！

★「教室には参加できないけれど、介護予防をしたい！」という方には、必要に応じて管理栄養士・保健師・歯科衛生士などが訪問指導を行っています。

問い合わせ先 市役所高齢者支援課介護予防包括支援係（地域包括支援センター）
 ☎（22）2111（内線366・367・389）

「生活機能チェック」から 介護予防事業までの流れ

対象となる方は？
 65歳以上の方（介護保険の要介護・要支援認定を受けている方は除きます）

「生活機能チェック票」を5月ごろ郵送します。必要事項を記入の上、市役所高齢者支援課まで、ご返送ください。

回答された生活機能チェックの結果から判定します。

健康に関して注意が必要な方

介護予防事業の利用が望ましい方には、市から介護予防教室（元気もりもり教室、お達者くらぶ、お口きたえて体も元気教室）への参加のご案内を送付します。

健康維持ができています方

あなたの健康の維持・増進のために、市が実施している教室などへ積極的に参加しましょう。（教室などの開催については、「広報なかの」などでお知らせします）

「元気なうちから介護予防」に、「介護予防」とは、介護が必要な状態にならないように、今もっている体や心の機能を維持・改善する取り組みです。
 市では高齢者の方々がいつまでも元気に過ごしていただくために、現在の生活習慣や体の状況から、生活機能の低下をいち早く発見するための「生活機能チェック」を実施しています。

元気なうちから介護予防

介護予防の情報かわら版

お達者くらぶ

時間 午前10時～午後3時
 会場 帯の瀬ハイツ、さんさん館、もみじ荘
 定員 10グループ（1グループ10人）

月2回ずつ、軽運動や工作・音楽・健康講座などを通して仲間づくりや気分転換をして、閉じこもりや認知症を予防する教室です。



▲指先を使って脳を活性化



▲体を動かして元気アップ

新しい友達もできて、毎回参加するのが楽しみ♪