

一般介護予防事業

対象者 ・ 65 歳以上の全ての方

事業名	わかがえり教室			
サービス内容	音楽に合わせた運動、自宅で行える運動、脳トレ、栄養・口腔講話などから、自ら介護予防の実践者となる方を育成します			
会場・利用日時	豊田公民館	6月29日～	毎週木曜日(全12回)	午後2時～4時
	中野保健センター①	8月23日～	毎週水曜日(全12回)	午前9時30分～11時30分
	中野保健センター②	9月25日～	毎週月曜日(全12回)	午後2時～4時
	西部公民館	11月14日～	毎週火曜日(全12回)	午前9時30分～11時30分
	北部公民館	12月14日～	毎週木曜日(全12回)	午前9時30分～11時30分
参加費	無料			
送迎	なし			
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 募集定員あり ・ 事前申し込み必要 			

事業名	ひざ腰らくらく教室			
サービス内容	ボールや伸縮性のあるゴムバンドを使った運動、ストレッチなど膝や腰に痛みのある方でもご参加できる教室です			
会場・利用日時	中野保健センター①	6月30日～	毎週金曜日(全12回)	午後1時～2時30分
	北部公民館	7月11日～	毎週火曜日(全12回)	午後1時～2時30分
	西部公民館	9月27日～	毎週水曜日(全12回)	午後1時～2時30分
	中野保健センター②	10月10日～	毎週火曜日(全12回)	午後1時～2時30分
	豊田公民館	1月5日～	毎週金曜日(全12回)	午後1時～2時30分
参加費	無料			
送迎	あり			
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 募集定員あり ・ 事前申し込み必要 			

※「わかがえり教室」と「ひざ腰らくらく教室」の参加申し込みは随時、電話または窓口で受け付けています。定員になり次第、募集を締め切らせていただきますので、早めのご連絡をお待ちしています。

事業名	さんさん講座			
期日	5月12日(金)	5月26日(金)	6月2日(金)	6月16日(金)
内容	65歳からの健康づくり	ピラティスでしなやかな身体を作りましょう	元気の秘訣はお口から	転倒を予防しよう
講師	飯山赤十字病院 院長 古川賢一 氏	ピラティス インストラクター	高齢者支援課 歯科衛生士	北信総合病院 理学療法士

○時間 午前10時～11時30分 ○会場 中野保健センター ○参加費 無料

※事前申し込みは不要です。当日は、動きやすい服装で水分補給できるものをお持ちください。

問い合わせ・申し込み先

高齢者支援課介護予防包括支援係（中野保健センター内） ☎（22）2111（内線366・389）

粹 介護予防の情報かわら版

介護予防活動を始めましょう

4月から介護予防・日常生活支援総合事業が始まりました。一人ひとりがいつまでも「健康であること」を意識して過ごしていくことが、ますます大切になります。

介護予防とは、介護が必要にならないように現在の心身機能を維持・改善する取り組みのことです。「年だから…」と諦めずに、自分に合った介護予防を行ってみませんか。

介護予防・生活支援サービス事業

- 対象者
- ・要支援1または要支援2の認定を受けた方
 - ・65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下があると判定された方

事業名	通所型サービス	お達者くらぶ	お口きたえて体も元気教室
サービス内容	運動、レクリエーションなどを施設で行う	レクリエーション、交流、入浴、食事など	口腔ケアの講話、個別指導、お口の体操など
会場	各事業所（デイサービスなど）	帯の瀬ハイツなど	中野保健センター
利用日時	おおむね週1～2回 利用時間をご相談の上、決定します。	おおむね月2回 （5月9日（火）～順次開始） 午前10時～午後3時	おおむね月2回 （8月24日（木）～順次開始） 午後1時30分～3時30分
自己負担	利用回数により異なるため、高齢者支援課にお問い合わせください。	1回当たり利用料200円 その他実費負担あり	無料

事業名	いきいき筋トレ教室	らくらくマシン教室	保健師などによる訪問指導
サービス内容	自重負荷を中心とした筋力トレーニングなど	マシン運動による筋力トレーニングなど	健康問題を総合的に把握し、必要な介護予防上の指導を行い、心身の機能低下の予防と健康の維持増進を図る
会場	介護予防センターゆうゆ（JA日野事業所内）	介護予防センターゆうゆ（JA日野事業所内）	利用者の自宅
利用日時	週2回（火曜日と金曜日） 【午前コース】10時～12時 【午後コース】1時30分～3時30分 ※前期7月25日～11月7日 ※後期12月1日～3月20日	週2回（月曜日と木曜日） 【午前コース】10時～12時 【午後コース】1時30分～3時30分 ※前期7月27日～11月13日 ※後期12月4日～3月19日	ご希望に応じて
自己負担	1回当たり250円	1回当たり250円	無料

※訪問指導以外のサービスには全て送迎があります。利用希望者は、電話または窓口でご相談ください。ご希望に沿ったサービスをご提案いたします。