令和3年度 65歳からの介護予防事業のご案内

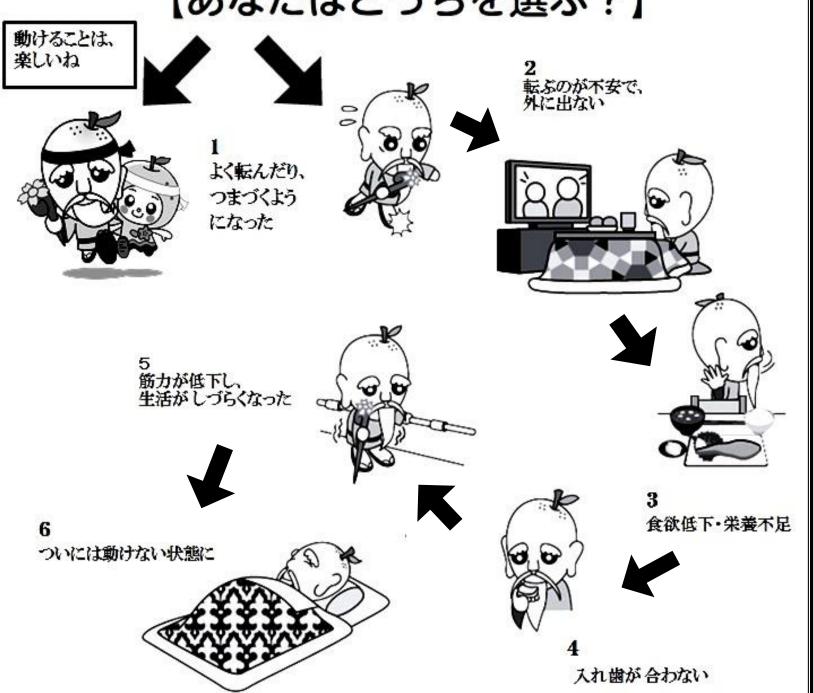
地域包括支援センター

目指せ、活動的な85歳



65歳から始める元気づくり.

【あなたはどっちを選ぶ?】

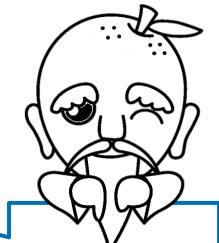


② 介護支援ボランティア

指定された施設や団体などでボランティア活動をします。その実績に応じて「スタンプ」を集めて、地域商品券などを受け取ることが出来る制度です。

介護予防は一人でも取り組むことが 出来ますが、仲間と一緒にボランティア に取り組んだり、社会参加をすることも 有効です。

また、ボランティア活動をしていると自立(介護を必要としない状態)を維持しやすいと言われていますので、ぜひボランティアしてみませんか?



みんなの力で 地域を元気に するのじゃ!

① 週いち元気アップ体操

│体操など体を動かすことを中心とした教室です。筋力をアップし、転倒予防をしましょう。

会場		日にちと時間			
ステラ神泉				14:00 ~ 10:00 ~	-0-0-
		〇第1~4	月曜日	10:00 ~	11:00
青柳会館		○第1~4	月曜日	10:00 ~	11:00
いこいの郷	火星組	○第1~4	火曜日	10:00 ~	11:00
	火星•午後組	○第1~4	火曜日	14:00 ~	15:00
	水星組	〇第1~4	水曜日	10:00 ~	11:00
	おとこ組	○第2・4	水曜日	10:00 ~	11:00
	木星組	〇第1~4	木曜日	10:00 ~	11:00
	金星•午後組	〇第1~4	金曜日	14:00 ~	15:00

持ち物:タオル、飲み物、上履き 動きやすい服装で!

送迎有

8 高齢者の相談事業

病気や介護に関しての悩みや 質問等がありましたら、ご本人、 ご家族、地域の方々等、どなた でもお気軽にご相談ください。



③ 男性のための料理教室

(1) おやじの料理教室

対 象: 65歳以上 場 所: 保健センター 日にち: 第2·4 金曜日 時間: 10:30~13:00

(2) 80からの男爵クラブ

対 象 : おおむね80歳以上 場 所 : ステラ神泉

日にち : 第1・3 金曜日

間: 10:00 ~ 12:30 送迎有

4 地域交流事業

いってんべえ(矢納センター)

日にち: 年4回 金曜日 時間: 13:30~15:00

費用: 100~200円

送迎有

おしゃべりしながら、おやつを作ったり、楽しい時間を過ごしましょう。

⑤ 物忘れ相談会(認知症相談)

日にち : 毎週 水曜日 時 間 : 9:00 ~ 16:00 認知症に関する心配事や介護の仕方等なんでもお気軽にお尋ねください。 少しでも、心が軽くなり、元気を出してもらえるよう、ていねいにお聴きします。

6 なっちゃんカフェ(認知症カフェ)

日にち : 毎月 第1水曜日

(5月・11月のみ第2水曜日)

時間: 10:30 ~ 12:00

費 用 : 100円

送迎有

認知症の方や家族が、地域の方や認知 症応援隊の皆さんと一緒におやつ作りや レクリエーションを通して、楽しく交流する 場所です。

7 認知症家族会

日にち: 5月・7月・9月・11月・1月・3月

第4水曜日

時間: 10:00~11:30

現在、認知症の方の介護をしている方、 または、認知症に関心がある方を対象に 勉強会や茶話会を行います。簡単で楽しい『認知症予防の実践』も紹介します。

★『自分にもできるのかなあ』『ちょっと参加してみようかなあ』

そんな方には、詳しい内容や日程表、送迎について説明をしますので、ご連絡ください。

お問い合わせ

神川町地域包括支援センター TEL 0495-74-1155