

令和8年度 65歳からの介護予防事業のご案内

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
渡瀬コミュニティー集会所	○第1～4 月曜日 10:00～11:00
青柳会館	○第1～4 月曜日 10:00～11:00
多目的交流施設(総合支所会議室)	○第1～4 月曜日 14:00～15:00
	○第1～4 火曜日 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 オンライン体操、同時開催 ご自宅で体操ができます。 体操当日、ご自宅にタブレットをお届けします。
	水星組 ○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 ○第1～4 木曜日 10:00～11:00
	金星・午後組 ○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

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行います。その実績に応じて「スタンプ」を集めて、地域商品券を受け取ることが出来る制度です。

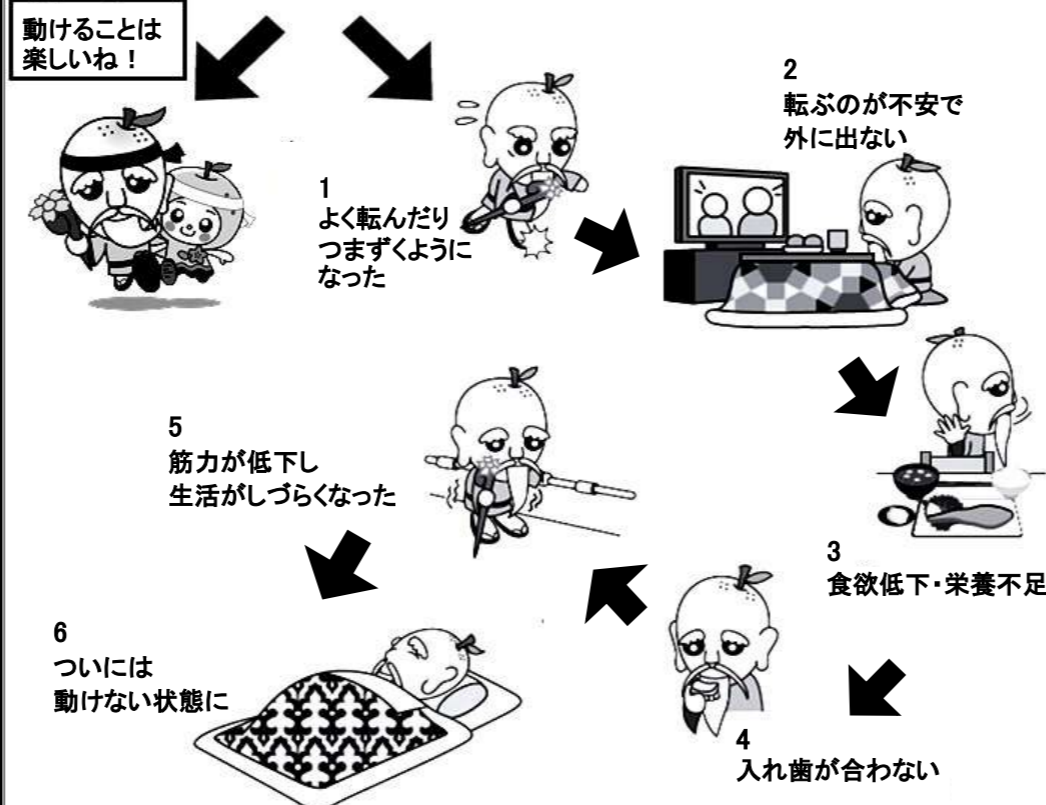
介護予防は一人でも取り組むことが出来ますが、仲間と一緒にボランティアに取り組んだり、社会参加をすることも有効です。

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おりますので、ぜひボランティアしてみませんか?

65歳から始める元気づくり



【あなたはどっちを選ぶ?】



目指せ!!
活動的な85歳

みんなの力で
地域を元気に
するのじゃ!

★『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』

詳しく内容や日程、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

③ 男性のための料理教室

送迎有



対象 : 65歳以上
場所 : いこいの郷
日にち : Aグループ 第1・3金曜日
Bグループ 第2・4金曜日
時間 : 10:00～12:00
(終了時刻は前後する場合があります)
費用 : 300円

男性を対象にした料理教室です。料理初心者も歓迎。調理を通して、皆さんと交流を図りましょう。

④ なっちゃんカフェ(認知症予防カフェ)

送迎有



日にち : 毎月 第1水曜日
(4月・5月のみ第2水曜日)
時間 : 10:30～11:30
費用 : 100円

認知症の方や家族が、地域の方やなっちゃんカフェサポーター(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。

⑤ りんどうの会(介護者家族会)

日にち : 5月・7月・11月・1月・3月
第4水曜日
時間 : 10:30～11:30
☆10月第3日曜日に講演会と同時開催

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等が対象です。ご本人も参加できます。(ボランティアが別室で対応します。)

⑥ 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よう、ていねいにお聴きします。

⑦ 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。