

# 今年も はつらつチャレンジ教室 を開催します!

町では、高齢になっても自分らしくいきいきと暮らしていくために介護予防教室を開催します。専門スタッフの指導を受けて身体を動かしながら、転倒予防・食生活・お口の健康などについて楽しく学習しましょう!

## 対象となる方

次のいずれにも該当する方

- ・65歳以上で介護保険を利用していない方
- ・町の健診などを受け、「介護予防の取り組みが望ましい」という結果が出た方

※健診を受けられない方は、地域包括支援センターに相談してください。

## 参加手順

### 町の健診等を受診

介護予防の必要度チェックである「生活機能評価」(問診、診察、血液検査等)を同時に実施しています。

### 結果

『介護予防の取り組みが望ましい』となると…

### 計画書の作成

教室の参加を希望すると、参加者一人ひとりにあった介護予防のための個別の計画書を作成

計画にもとづき、  
『はつらつチャレンジ教室』に参加

## 昨年の教室の様子



元気な体で、  
はつらつ人生!  
元気なうちから  
介護予防!



**日時** 9月～11月の毎週木曜日(計12回)  
午前9時30分～午前11時30分

**場所** 南条保健福祉センター

**内容** 運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上プログラムを提供し、介護予防の取り組みをお手伝いします。

9時30分～	健康チェック
9時50分～11時30分 (日によって内容は変わります。)	実技やお話 ・体力測定と結果の説明 ・筋力アップのための体操やお話 ・栄養についてのお話や調理実習 ・お口の健康のための体操やお話 ・脳の活性化体操 おしゃべり会 個別相談など

※ご自宅まで送迎します。

**指導者** 理学療法士、管理栄養士、  
歯科衛生士、保健師 等

**定員** 20名

**申込締切** 7月31日(金)  
(定員になり次第、締切ります。)

## 参加者の声

- ・膝や腰の痛みが楽になり、以前より体が楽に動かせるようになった。
- ・運動習慣がつき、なるべく歩くよう心がけるようになった。
- ・お口の手入れは詳しく習ったことがなかったのがよかった。習慣になった。
- ・いろんな地区の人たちと交流できてとても楽しかった。
- ・持病があるからとあきらめていたが、同じような悩みを持つ人たちと出会い、希望が持てるようになった。

自分に合ったプログラムで、みんなで楽しく介護予防しましょう!