


元気な今が始めどき！介護予防

はつらつ

チャレンジ教室を開催！！

好評につき、回数を増やしました！



申込み・問合せ
地域包括支援センター TEL 47-8009

町では、高齢になってもいつまでも元気ではつらつとした生活を送っていただくために、介護予防教室を開催します。

日常のちょっとした工夫で、心身の過度の老化・機能低下を防ぐことができます。専門スタッフの指導を受けながら、転倒予防、食生活やお口の健康などについて楽しく学びましょう！

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
 - 『生活機能チェック問診票※』の結果、「生活機能の低下のおそれがあります」という結果が出た方で、主治医等から運動制限を受けていない方
- ※問診票は、町からの「健康診査・がん検診に関するお知らせ」に同封してお送りします。ご記入のうえ、各地区の健診会場または保健福祉課、各総合事務所窓口にて提出してください。後日、問診結果をお送りします。

内容

この教室では、**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。

時間	内容
9時～	自宅までお迎え
9時30分～	健康チェック
9時50分～	実技やお話 <ul style="list-style-type: none"> 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 (日によって内容は変わります)
11時30分～	自宅までお送り

期間

- 第1期 平成24年5月末～8月
 - 第2期 平成24年9月～11月
 - 第3期 平成24年12月～平成25年2月
- 各期間3カ月間

回数

毎週1回(木曜日) 計12回/各期
午前9時30分～午前11時30分

場所

南条保健福祉センター

指導者

理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、保健師など

定員

20名/各期

申込締切

第1期 4月27日(金)
第2期 7月31日(火)
第3期 10月31日(水)

定員になり次第、締切ります。

教室の流れ

教室での一コマ



運動機能向上
転倒予防のための足腰強化、脳活性化を目的とした体操やストレッチをします。



栄養改善
食生活を見直し、バランスのとれた食事について学びます。



口腔機能向上
歯の手入れやお口の体操を紹介。口の渇きやむせ・肺炎を予防します。

参加者の声

- 体力測定をしてもらって自信となり元気が出た。
- 毎日自主トレをするようになり、生活のリズムも良くなった。
- 以前より体が軽くなり、つまずくことが減った。
- 上がりにくかった肩がよく上がるようになった。
- 栄養のバランスを考えるようになった。
- 歯みがきについては聞いたことがあったが、飲み込みやむせについてアドバイスをもらったのがとてもためになった。
- 教室についての話題で家族とも会話が增えた。

