

こんにちは「地域包括支援センター」です

さぬき市介護予防教室

元気のからくり 教室のご案内

【参加できる方】・市内在住の65歳以上の方

・介護保険制度の居宅サービスを利用していない方(要介護認定者は要相談)

【回数】週1回程度

【元気になる「からくり」内容】

①筋力アップ体操

体力・筋力アップは
今からでも!



②お口の健康

口の健康は健康寿命
を延ばすカギ!



③認知症予防

みんなで笑って
楽しい時間!



コースを選びましょう!

1日コース

利用時間: 5時間程度
自己負担: 300円+実費(昼食・入浴)
昼食あり、送迎・入浴は希望者

半日コース

利用時間: 2時間程度
自己負担: 200円
昼食・入浴なし、送迎は希望者

3ヶ月ごとに、自分の体や心の状態を振り返ります(評価)

継続

～元気の「からくり」を地域の方にも伝えましょう!～
卒業して、地域の健康教室や、自主的な活動等に参加する

介護サービス
等の利用

【教室を1箇所選べます】

<1日コース>

- ・「デイサービスセンターゆたか」(昭和)
- ・「ハーティヴィラ亀鶴」(長尾西)
- ・「さぬき市社会福祉協議会 福祉の里」(昭和)

※入浴は、「デイサービスセンターゆたか」のみです。

<半日コース>

- ・「デイサービスセンターゆたか」(昭和) : 午前
- ・「ハーティヴィラ亀鶴」(長尾西) : 午前
- ・「特別養護老人ホーム香東園」(寒川町石田西) : 午後
- ・「ヌーベルかんざき」(寒川町神前) : 午後
- ・「寒川ふれあいプラザ」(寒川町石田西) : 午前・午後
- ・「鴨部ふれあいプラザ」(鴨部) : 午前・午後
- ・「クアタラソさぬき津田」(津田町鶴羽) : 午前
- ・「介護老人保健施設ボタラの森」(志度) : 午前

【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

いきいき健康教室日程

シニア世代の方が、住みなれた地域で、自分らしく元気で自立した生活が長く送れるように、体操や認知症予防のレクリエーションを楽しみながら、介護予防ができる教室を開催しています。(どなたでも自由に参加できます)



時間: 午前10時から11時30分

8月 6日(木)	寒川ふれあいプラザ
8月12日(水)	大川公民館
8月18日(火)	志度保健センター
8月20日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティーセンター
8月24日(月)	小田ふれあいプラザ
8月25日(火)	多目的研修集会施設(鶴羽)
8月28日(金)	津田保健センター

時間: 午後1時30分から3時

8月 7日(金)	志度公民館 末分館
8月11日(火)	鴨庄ふれあいプラザ
8月17日(月)	造田ふれあいプラザ
8月21日(金)	志度武道館

【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

介護予防サポーター活動紹介

○憩いの場(どなたでも自由に参加できます)

地元の介護予防サポーターが、身近で楽しく集える場として、参加者と一緒に体操や歌、脳トレゲーム等を行っています。

時間: 午後1時30分から3時

8月20日(木) 寒川ふれあいプラザ



○お話ボランティア(津田地区)

外出や交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、笑顔で楽しい時間を過ごしています。

○出前講座(市内全地区)

自治会やサロン等から依頼を受けて、介護予防の話、歌や体操、ゲーム等を皆さんと一緒に楽しみます。

地元で活動する「介護予防サポーター」をご存知ですか?

「介護予防サポーター」は、「介護予防・健康づくりを通して、一緒に楽しい時を築き、人と寄り添い、地域を支える存在」です。

地域の皆様からの、お話ボランティアや出前講座のお申し込みをお待ちしています!

元気な
うちから
介護予防!



【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931