

介護予防ってなあに？



令和5年初夏号

介護予防は、「健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすること」「介護が必要になった場合にそれ以上悪化しないようにすること」「さらには軽減をめざすこと」を目的としています。各務原市では、高齢者のみなさんが元気でいきいきと生活を送ることができるように、介護予防に関するさまざまな教室を開催しています。

稲羽地区にお住まいのみなさんも、介護予防に関する教室に参加したことがある方がいらっしゃると思います。これからも多くの方に参加していただきたいと思います、今回は各務原市で開催されている教室などをご紹介します。教室には各個人で参加いただく教室と（送迎はありません）、みなさんの集いの場で団体向けに行う2種類があります。

福祉センター等でおこなう 個人で参加 **介護予防教室**

運動の教室

「らくらく体操ひろば」 **申込フォーム**
簡単なレクリエーションや体操を行います



申込フォーム 「リズムでいきいき教室」
リズムに合わせたストレッチやイントロクイズなどで楽しみながら運動を行います

詳細は7月15日号の広報紙に掲載されます
申込は7月15日から可能です

認知症予防の教室

「脳のパワーアップ教室」 **申込フォーム**
サポーターと楽しみながら簡単な「読み書き」「計算」やレクリエーションを行います



詳細は7月1日号の広報紙に掲載されます
申込は7月1日から可能です

これらの教室は郵送または申込フォームでの事前申込制とし、定員を設けて実施しています。

口の健康に関する教室

「健口教室」

歯科医師、歯科衛生士による講話、お口の機能チェック、お口の体操などを行います

今年度も健口教室が開催される予定です。詳細は9月1日号の広報紙やホームページでお知らせします。こちらの教室は、9月1日以降に電話で高齢福祉課にお申込みください。

地域包括の活動について、この通信について、など、ご意見お待ちしております。
電話058-371-2226 FAX058-371-8431（担当 長谷川・石川・林・中村）

地域の通いの場でおこなう 団体向け **介護予防教室**

みなさんの集いの場に講師が出張してくれます！ 申込フォームはコチラ⇒



インストラクターによる運動教室

誰でも気軽に
取り組める
運動や体操で
体を動かします

歯科衛生士によるお口の教室

歯磨きの方法や
お口の体操を
学びませんか

栄養士による栄養教室

元気で過ごすための
栄養と食事、おつまみ
レシピもご紹介♪

リハビリ専門職による運動教室

体の機能を
維持するための
運動や体操を
行います

地域の通いの場で行う教室は、令和5年7月～令和6年3月までの期間の、平日9:00～16:00の間の1時間程度で行います。講座を希望される団体様は高齢福祉課にお申込みください。（FAXまたは申込フォームでお申込みください）申込用紙は、地域包括支援センターにもございますので、お気軽にお問合せください。



地域の通いの場でおこなう 団体向け **フレイルチェック**

みなさんの集いの場に専門職が伺います！ 申込フォームはコチラ⇒



令和3年4月からは「フレイルチェック」も行われており、このフレイルチェックでは「15項目の記述チェック、8項目のからだ測定チェック」を行っており、みなさんが健康状態を確認できるよい機会となっています。フレイルチェックを希望される団体様は高齢福祉課にお申込みください。（FAXまたは申込フォームでお申込みください）申込用紙は、地域包括支援センターにもございますので、お気軽にお問合せください。



申し込み先 高齢福祉課（TEL:058-383-7258 FAX:058-383-6365）