

地域包括支援センターだより 第51号

令和5年5月発行：加美町地域包括支援センター

☎63-3600

参加者
募集

筋力アップ教室

楽しみながら体を動かす高齢者向けの運動教室を開催します。イスに座っての運動が中心なので、足腰に痛みのある方でもムリなく取り組みます。運動だけでなく介護予防についての講話もあります。自分に合った継続できる運動を見つけ、筋力の向上とフレイル予防を目指しましょう。

	開催日
第1回	6月 5日 (月)
第2回	6月13日 (火)
第3回	6月19日 (月)
第4回	6月26日 (月)
第5回	7月 3日 (月)
第6回	7月11日 (火)
第7回	7月18日 (火)
第8回	7月24日 (月)
第9回	7月31日 (月)
第10回	9月 4日 (月)
第11回	9月12日 (火)
第12回	9月19日 (火)
第13回	9月26日 (火)
第14回	10月 2日 (月)
第15回	10月10日 (火)
第16回	10月17日 (火)

【会場】中新田福祉センター

【時間】10:00~11:30

(受付 9:30~)

【内容】ストレッチ、筋力アップ運動、
介護予防ミニ講話

【講師】理学療法士(運動・講話)

歯科衛生士、栄養士、保健師
(講話)



申込期間：5月8日(月)~5月11日(木)

受付時間 8:30~17:15(土日祝除く)

＜申込先＞加美町地域包括支援センター

☎ 63-3600

●対象者：加美町に住所を有する65歳以上の方で、原則として全日程参加できる方
(要介護・要支援認定を受けていない方・事業対象者として介護サービスを利用していない方)

*高血圧・心臓病・脳卒中・腎臓病の方や整形外科を受診している方は、安全のため主治医に確認してからお申込みください。

●定員：15名程度

*申し込み多数の場合は、初めて教室に参加する方を優先とさせていただきます。
後日、参加の可否についてご連絡いたします。

●その他：新型コロナウイルス感染症対策をとりながら行います。
送迎はありませんのでご注意ください。

裏面もご覧ください

元気なうちから介護予防

<介護予防とは？>

- 元気な生活を維持し、介護が必要な状態にならない。
- 介護が必要になっても、それ以上悪化させない。



介護予防 6つのポイント

運動機能の向上

転ばない身体づくり
が大切！筋力アップ
教室に参加しよう！

栄養改善

バランスよく
食べましょう！

口腔機能の向上

お口の中を清潔に
保ち、よく噛んで
食べましょう！

閉じこもり予防

外出の機会を持ち、
地域の活動に積極的
に参加しましょう！

認知症予防

手と足と口を使うと脳
が活性化されます。

うつ予防

十分に休養をとった
り、一人で悩まず人に
相談してみましょう！



歌声喫茶『かみ〜ご』開催中

みなさんで懐かしの曲を歌い、楽しいひと時を過ごしましょう♪
老若男女、どなたでも参加 OK です。

～入場無料～

- 開催日時 毎月第1・3土曜日 午後1時30分～3時
- 開催場所 住民バス予約受付センター
- 演奏者 演奏ボランティア
- スタッフ 健康づくり運動サポーター、地域の皆さん



【お問い合わせ】希望館音楽療法プロジェクト Lazo“ラソ” 代表 村山新子
TEL:0229-25-5527(ケアプランニング希望館内)

