

地域包括支援センターだより 第55号

令和6年5月発行：加美町地域包括支援センター

☎0229-63-3600

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 3日(月)
第2回	6月10日(月)
第3回	6月20日(木)
第4回	6月24日(月)
第5回	7月 3日(水)
第6回	7月 9日(火)
第7回	7月17日(水)
第8回	7月23日(火)
第9回	9月 4日(水)
第10回	9月10日(火)
第11回	9月18日(水)
第12回	9月25日(水)
第13回	10月 4日(金)
第14回	10月 7日(月)
第15回	10月15日(火)
第16回	10月22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7日(火)~5月10日(金)

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

☎ 0229-63-3600

- 対象：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)

＜下記に当てはまる方はぜひご検討ください！👉＞

- ☐ 外出の機会が減った
- ☐ ペットボトルの蓋を開けるのが難しくなった
- ☐ 歩くスピードが遅くなった
- ☐ 固いものが食べにくくなった

*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し込みください。

- 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：送迎はありませんのでご注意ください。

地域包括支援センターとは？

住み慣れた地域で高齢者のみなさんが安心して暮らせるように、介護の相談・介護予防・権利擁護等さまざまな面から総合的に支援していきます。
抱え込まずに、お気軽にご相談ください。

総合相談

介護サービスや認知症等、高齢者のさまざまな相談に対応します

介護予防

介護が必要にならない・これ以上悪化させないよう研修会や教室を開催しています

権利擁護

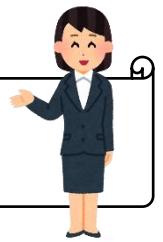
虐待等から高齢者の権利を守ります
成年後見制度活用のための支援を行います

関係機関との連携

医療機関や介護サービス事業者、ケアマネジャー等と連携を図るためのネットワークを作ります

住所：加美町町裏 320 ☎0229-63-3600

利用時間：月～金曜日 8時30分～17時15分（土日・祝休み）



歌声喫茶『かみ〜ご』開催中

ボランティアさんによる生演奏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



裏面も

【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)

