

生き生きクラブ参加者募集

生き生きクラブでは、ボランティアのシルバリーハビリティ指導士と一緒に、介護予防のために考えられたシルバリーハビリティ体操を行います。この体操は、だれでも簡単にできますので、体力に自信のない方も安心して参加できます。

足腰の筋力が弱くなるとちよつとした段差で転び、骨折から寝たきりになってしまう方も少なくありません。

団塊の世代が75歳を迎える10年後には高齢者のおよそ6人に1人が要介護状態となることが予想されています。元気なうちから介護予防を始めましょう。

▼開催場所：谷和原公民館

▼開催日時：毎週火曜日（9月上旬～3月下旬）の午前9時45分～午前11時30分

※申し込みをした方には、後日詳しい案内を郵送致します。

▼対象者：市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方



生き生きクラブで体操をする参加者

介護予防カレンダー（8月）

市では、65歳以上の方を対象に各種体操クラブを実施しています。どのクラブも事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

○地域体操クラブ

シルバリーハビリティ体操指導士によるいきいきヘルス体操
実施時間：午前10時～11時30分

会場	実施日		
板橋コミュニティセンター	6日(木)	20日(木)	27日(木)
谷井田コミュニティセンター	6日(木)	20日(木)	27日(木)
みらい平コミュニティセンター	4日(火)	18日(火)	25日(火)
きらくやますこやか福祉館	7日(金)	21日(金)	28日(金)
青木自治会館	3日(月)	17日(月)	24日(月)
谷和原公民館 谷原分館	4日(火)	18日(火)	25日(火)
谷和原公民館 福岡分館	6日(木)	20日(木)	27日(木)
内宿公民館（筒戸）	24日(月)		
西ノ台倶楽部	5日(水)	19日(水)	26日(水)

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動
実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日		
谷井田コミュニティセンター	6日(木)	20日(木)	27日(木)

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線 1172)

58 2111 (内線 1175) 申問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎

▼申込期限：8月28日(金)（土、日、祝日を除く）
▼申し込み先：介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

▼開催場所：保健福祉センター
▼対象者：市内にお住まいの方、通学している学生、通勤している方など

▼定員：先着30人
※定員になり次第締め切り。

▼参加費：無料

▼講座内容：認知症の症状・認知症の人と接する時の心構えなど

▼介護専門職などを対象とするものではありません。

▼定員：100人
▼送迎：交通手段のない方へ行政バスによる送迎を行います。希望する方は、申し込み時にお伝えください。

※バスの定員は60名です。定員になり次第締め切ります。
※停留所、時間などは後日お知らせします。

※自家用車などで自力で来られる方はご協力ください。

【参加者の声】
3年前から生き生きクラブに通っています。体操をすることで体がすっきりして軽くなる感じがします。他の参加者とも顔見知りになって、毎週火曜日が待ち遠しいです。（70代女性）

認知症サポーター養成講座 受講者を募集します！

今いろいろと話題になる認知症。テレビを見ても、新聞を読んでも、心配が募るばかりではありませんか？

認知症とはどのような病気なのか。家族が認知症になったときはどうすればいいのか。自分が認知症になったら周りにどう接してほしいのか。この講座では、これから身近に増えるであろう認知症の方との関わり方を一緒に考えていきます。

本市の認知症サポーター数は3013人です！（5月1日現在）

「認知症サポーター」は、「認知症サポーター養成講座」を受けると認定されます。認定された方には、認知症の方を支援する目印として、オレンジリング

▼開催日時：9月4日(金) 午前10時～11時30分

▼開催場所：保健福祉センター

▼対象者：市内にお住まいの方、通学している学生、通勤している方など

▼定員：先着30人

▼参加費：無料

▼講座内容：認知症の症状・認知症の人と接する時の心構えなど

▼介護専門職などを対象とするものではありません。

▼定員：先着30人

▼参加費：無料

▼講座内容：認知症の症状・認知症の人と接する時の心構えなど

▼申込期限：8月28日(金)（土、日、祝日を除く）

▼申し込み先：介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

▼開催場所：保健福祉センター

▼対象者：市内にお住まいの方、通学している学生、通勤している方など

▼定員：先着30人

▼参加費：無料

▼講座内容：認知症の症状・認知症の人と接する時の心構えなど

▼介護専門職などを対象とするものではありません。

▼定員：先着30人

▼参加費：無料

▼講座内容：認知症の症状・認知症の人と接する時の心構えなど