

介護予防一次予防事業

生き生きくわづぶ参加者募集!

いつまでもイキイキとした生活を送るために、「介護予防」に取り組んでいきませんか?

シルバリーハビリ体操指導士

が介護予防のために考えられた【いきいきヘルス体操】や【いきいきヘルスいつぱ体操】を行います。一緒に楽しく、肩こり・腰痛・膝痛・転倒などを予防していきましょう。

誰でも簡単に自宅でもできますので、体力に自信がない方も安心して参加できます。仲間作りや気分転換をしたい方など大歓迎です。皆様のご参加をお

待ちしています!

▼開催場所：総合運動公園 青年研修道場

▼開催日時：毎週火曜日(4月上旬～7月下旬) / 午前9時45分～11時30分

受付は、午前9時15分から開始し、希望者のみ血圧測定を行います。

お申し込みいただいた方には、後日詳しい案内を郵送します。

簡単な体操ですが、念のため病気にかかられている方は、かかりつけの医師に参加の可否を

参加者の声

身体の柔軟性が以前よりよくなりました。股関節の固さがとれた気がします。普段の生活では、同じような動作が多い中、この体操では身体全体を動かすことができる喜びがあります。

また、体操前の健康講話で新しい知識を増やすこともでき、とても参考になります。

ご確認ください。

▼対象者：市内に住んでいる65歳以上の方

▼定員：50人程度

▼定員になり次第締め切りますので、あらかじめご了承ください。

▼参加費：無料

▼送迎：有

※送迎できる人数に限りがあります。停留所・時間は後日お知らせします。

▼申込期間：2月6日(水)～28日(木、土、日、祝日を除く)

▼申込先：介護福祉課(伊奈庁舎1階) 窓口または電話でお申し込みください。

58 2111 (内線1172) 伊奈庁舎介護福祉課

介護者家族会

同じ立場で話ができる仲間、わかりあえる仲間同士の出会いの場を提供しています。介護には愚痴も不満も不安もあると思います。そんな気持ちを「か

るかも」で共有したり、いつもとは違う場所で、普段の介護をちよつと忘れるひと時をもちま

せんか?

おひなまつり集会

おひなまつりをみんなで楽しみなから、お話をします。

▼日時：2月8日(金) 午前10時

託児DE認知症サポーター養成講座を開催します

託児DE認知症サポーター

託児付きの講座に参加して、ちよつとだけ自分の時間をもつてみませんか?

普段、お子さんと一緒にお散歩する中で、不安げに歩くお年寄りとすれ違ったことはありませんか? 内心「困っているのかな...?でも...どうしたらいいかわからない...ごめんなさい」と見過ごしてしまうことってありますよね。

この講座を受けることで、そんなお年寄りに出会ったときに勇気をだして「こんにちは」と声をかけられるようになるかもしれません。

※認知症サポーターになっても、何かの活動を要求されることはありません。認知症について正しい知識をもち、認知症の方に会ったときに適切な対応ができるようにするための講座です。

▼日時：3月1日(金) 午前10時～正午

▼場所：谷和原保健福祉センター 研修室兼会議室にて講座開催 ※同センター母子保健室にて託児を行います。

▼対象者：未就学児を子育て中の保護者

▼託児人数：先着15人

※定員になり次第締め切らせていただきます。(市保健師と託児ボランティアが託児にあたります)

▼参加料金：無料

▼申込期限：2月28日(木)

※土、日、祝日を除く

▼スケジュール：受付 午前9時30分～ / はじめまして☆交流 午前10時～ / 認知症サポーター養成講座 午前10時30分～正午

「がるかも」

午後3時

会場：古民家松本邸

移動かるかも

前回大好評だった出張家族会「移動かるかも」を開催します。

▼日時：3月8日(金) 午前10時～午後3時

会場：小絹コミュニティセンター / 板橋コミュニティセンター / 古民家松本邸

58 2111 (内線1172) 伊奈庁舎介護福祉課

58 2111 (内線1172) 伊奈庁舎介護福祉課