

# 参加者募集!

## 一次予防事業

# いきいきいきいき 生き生きクラブ

いつまでもいきいきとした生活を送るために、「介護予防」(介護を必要状態にならないようにすること)に取り組んでいきませんか?シルバリーハビリティ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」(日常生活に欠かせない動作を楽に行えるようにするもので、座りながらもできる体操)や【いきいきヘルスいっばつ体操】(体の柔軟性を高めたりする体操)を行います。肩こり・腰痛・膝痛・転倒などを一緒に楽しく



▷生き生きクラブの様子

予防していきましよう。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!

※茨城県が平成21年7月に作成した介護予防事例集に運動器の機能向上プログラムの取り組み事例として取り上げられました。

▼開催場所  
谷和原公民館 大会議室

▼開催日時

毎週火曜日(10月中旬〜3月中旬)の午前9時45分〜午前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。

※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ご確認ください。

※自家用車などの手段を用いて自力で来られる方は、ご協力ください。

※駐車場には限りがありますので、自家用車を利用する方はできるだけ乗り合わせてお越しください。ご理解とご協力をお願いします。

▼対象者

市内に住んでいる65歳以上の方

▼定員  
50人程度

## 二次予防事業

# ちよつくらぶ 長・楽・部

## にご参加を!

昨年年度受診した介護予防スクリーニング検診を受診した後の結果は見返していますか? 検診により、生活機能低下が見られたとしても、必ずしも要介護状態になるわけではありませんが、他の方より危険度は高い恐れがあります。これからも元気であるために「長・楽・部」で転倒危険度測定や認知症予防に取り組んでみませんか?

●対象者・定員  
平成22年度介護予防スクリーニング検診により、生活機能低下が認められた方を中心に65歳以上の方(定員30人)

※要支援・要介護サービス利用者は除きます。

※参加人数が多数の場合、一度も参加されていない方が優先されます。

※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  
あり

※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。

●会場・送迎  
会場は、伊奈保健センターです。交通手段がない方で希望者が9人以上の場合、送迎を行います。(28人まで)

●プログラム内容  
転倒危険度測定・骨密度測定  
認知症に関する講話やドリルの実施、シルバリーハビリティ体操指導士によるシルバリーハビリティ体操の実施、お口に関する講話など、要介護状態にならないための取り組みを全14回コースで行います。

●日程(全14回)

次の日程で、毎回午前9時30分〜11時30分まで行います。

第1回 10月19日(水) 第2回 10月26日(水) 第3回 11月2日(水) 第4回 11月9日(水) 第5回 11月16日(水) 第6回 12月7日(水) 第7回 12月21日(水)

▼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。

▼申込期間

8月29日(月)〜9月9日(金)(土日を除く)

58 21111(内線1172)  
申問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎

第8回 平成24年1月11日(水)  
第9回 1月25日(水) 第10回 2月8日(水) 第11回 2月22日(水) 第12回 2月29日(水) 第13回 3月7日(水) 第14回 3月14日(水)

●負担額

200円(骨密度測定を希望される方のみ)

●申込期限

9月1日(水)〜9月30日(金)(土日、祝日を除く)

※定員になり次第締め切ります。ご了承ください。また、申込者が少数の場合、中止とする場合があります。

※昨年度まで実施していた65歳以上の方に対する「介護予防スクリーニング検診」は、今年度より郵送によるチェック票「いきいき生活度チェック(無料)」として実施します。対象者の方には、8月下旬頃にチェック票がお手元に届きます。

58 21111(内線1175)  
申問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎

65歳以上の方に対する「介護予防スクリーニング検診」は、今年度より郵送によるチェック票「いきいき生活度チェック(無料)」として実施します。対象者の方には、8月下旬頃にチェック票がお手元に届きます。

65歳以上の方に対する「介護予防スクリーニング検診」は、今年度より郵送によるチェック票「いきいき生活度チェック(無料)」として実施します。対象者の方には、8月下旬頃にチェック票がお手元に届きます。

65歳以上の方に対する「介護予防スクリーニング検診」は、今年度より郵送によるチェック票「いきいき生活度チェック(無料)」として実施します。対象者の方には、8月下旬頃にチェック票がお手元に届きます。

65歳以上の方に対する「介護予防スクリーニング検診」は、今年度より郵送によるチェック票「いきいき生活度チェック(無料)」として実施します。対象者の方には、8月下旬頃にチェック票がお手元に届きます。

65歳以上の方に対する「介護予防スクリーニング検診」は、今年度より郵送によるチェック票「いきいき生活度チェック(無料)」として実施します。対象者の方には、8月下旬頃にチェック票がお手元に届きます。

65歳以上の方に対する「介護予防スクリーニング検診」は、今年度より郵送によるチェック票「いきいき生活度チェック(無料)」として実施します。対象者の方には、8月下旬頃にチェック票がお手元に届きます。