

## 一 次 予 防 事 業

# 長・楽・部 にご参加を！

介護予防スクリーニング検査を受診した後の結果は見返していただけますか？ 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。これからも元気でいるために「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。

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

### ●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、シルバリーハビリ体操指導士によるシルバリーハビリ体操の実施、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 5月18日(水) 第2回 5月25日(水)  
 第3回 6月1日(水) 第4回 6月8日(水)  
 第5回 6月15日(水) 第6回 7月

### ●負担額

200円（骨密度測定を希望される方のみ）

### ●申込期限

3月28日(月)～4月28日(水)（土日を除く）  
 ※定員になり次第締め切りです。ご了承ください。

58 58 2111 (内線1175) 伊奈庁舎介護福祉課 ☎

6日(水) 第7回 7月20日(水)  
 第8回 8月3日(水) 第9回 8月17日(水)  
 第10回 8月31日(水) 第11回 9月7日(水)  
 第12回 9月14日(水) 第13回 9月28日(水)  
 第14回 10月5日(水)

## 介護者家族会「かるがも」に参加してみませんか

毎日の介護で抱えている悩みや相談を、地域の人などで支えようと、介護者家族会「かるがも」が結成されました。

この会は、介護している方であれば、誰でも参加でき、内容も参加して下さった方々や、ボランティアの皆さんで決めていきます。介護で悩んだり、不安を抱えたりしている皆さん、一人で抱え込まず、ぜひ参加してください。

### ◆◆第3回介護者家族会◆◆

日 時 4月8日(金) 午前10時～正午  
 場 所 伊奈保健センター2階会議室  
 ※スタッフは、介護経験者など、地域のボランティアの方です。お気軽にご参加ください。  
 ※秘密は厳守します。

問 介護者家族会「かるがも」（伊奈庁舎介護福祉課内） ☎ 58-2111（内線1175）

## 【4月スケジュール】

講習・教室	期 日	開始時間	使用料	
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	9日(土)	午後1時	無料	
	12日(火)	午前9時		
	17日(日)	午後1時		
	20日(水)	午後6時30分		
ミニ教室 ※2	肩こり・腰痛体操 (40分程度)	6日(水)	午前11時	100円
		13日(水)		
		20日(水)		
		27日(水)		
チューブ運動 (30分程度)	7日(木)	午前11時	100円	
	14日(木)			
	21日(木)			
バランスボール (1時間程度)	1日(金)	午前11時	100円	
	8日(金)			
	15日(金)			
		22日(金)		

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

## ご利用ください！健康増進室

健康増進室のご利用案内  
 ●火～土：午前9時～午後8時30分  
 ●日曜日：午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）  
 ●料 金：1回あたり100円（免除制度あり）  
 ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

- ※1 健康増進室利用講習会
- 対象者 市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 定員 各日8人（予約制）
- 申し込み方法 電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは本人、家族のみです。
- ※2 ミニ教室
- 対象者 健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 定員 各日20人（予約制・定員になり次第締め切り）
- 申し込み方法 電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）

### ◆申込期間

3月28日(月)から受け付けます。  
 月～金曜日（土、日、祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

### ◆お問い合わせ

健康増進課 ☎ 25-2100