

介護予防事業のお知らせ

福祉健康課

「自分はまだ元気だから介護予防は必要ない」と考えていませんか?しかし、元気な時から介護予防に取り組むことで要介護状態になりにくくなります。

そこで町では、いつまでも元気で暮らしていけるように65歳以上の方を対象に「ふれあいひろば」や「貯筋(ちょきん)くらぶ」などの介護予防事業を行っています。申し込みは必要ありません。お気軽にお出かけください。

【ふれあいひろば】

内容	みんなで楽しいひとときを過ごす憩いの場です。音楽を利用して「こころ」と「からだ」の健康づくりを支援します。		
会場	福祉健康センター(長池)		
時間	午後1時30分～3時15分	参加費	無料
日程	4月20日(火)	10月26日(火)	
	5月25日(火)	11月30日(火)	
	6月22日(火)	12月21日(火)	
	7月27日(火)	1月25日(火)	
	8月24日(火)	2月22日(火)	
	9月7日(火)	3月22日(火)	

【ふれあい喫茶】

内容	お茶を飲みながら、おしゃべりをするなどみんなと楽しい一時を過ごす憩いの場です。地域の元気サポーターさんが、作品づくりやレクリエーションなどのメニューを準備して待っています。			
時間	午前10時～11時30分	参加費	100円	
会場	福祉会館(東陽町)	福祉健康センター(長池)	総合会館(中野)	
日程	4月	9日(金)	13日(火)	12日(月)
	5月	14日(金)	11日(火)	10日(月)
	6月	11日(金)	8日(火)	14日(月)
	7月	9日(金)	13日(火)	12日(月)
	8月	6日(金)	10日(火)	9日(月)
	9月	10日(金)	14日(火)	13日(月)
	10月	8日(金)	12日(火)	18日(月)
	11月	12日(金)	9日(火)	8日(月)
	12月	10日(金)	14日(火)	13日(月)
	1月	14日(金)	11日(火)	17日(月)
	2月	4日(金)	8日(火)	14日(月)
	3月	11日(金)	8日(火)	14日(月)

【骨(こつ)こつストレッチ ～畳の上で行うストレッチ～】

内容	畳の上に座ったり横になったりした状態で行うストレッチです。 ※イスは使用しません。		
会場	福祉会館(東陽町) ※2階で開催します。エレベーターがありませんので階段でお越しください。		
時間	午前10時～11時30分		
持ち物	飲み物・タオル	参加費	無料
日程	4月14日(水)・28日(水)	10月13日(水)・27日(水)	
	5月12日(水)・26日(水)	11月10日(水)・24日(水)	
	6月9日(水)・23日(水)	12月8日(水)・22日(水)	
	7月14日(水)・28日(水)	1月12日(水)・26日(水)	
	8月11日(水)・25日(水)	2月9日(水)・23日(水)	
	9月8日(水)・29日(水)	3月9日(水)・23日(水)	

【転倒予防教室】

内容	体力に自信のある方向きの教室です。イスやバランスボールなどを利用したストレッチや筋力アップ体操を行います。		
会場	総合会館(中野)		
時間	午後1時30分～3時15分		
持ち物	上履き・飲み物・タオル	参加費	無料
日程	4月15日(木)・27日(火)	10月7日(木)・21日(木)	
	5月6日(木)・20日(木)	11月4日(木)・18日(木)	
	6月3日(木)・17日(木)	12月2日(木)・14日(火)	
	7月1日(木)・15日(木)	1月6日(木)・20日(木)	
	8月5日(木)・19日(木)	2月3日(木)・17日(木)	
	9月2日(木)・14日(火)	3月3日(木)・17日(木)	

【貯筋(ちょきん)くらぶ ～筋力アップ教室～】

内容	体力に自信のない方向きの教室です。イスに座った状態で行うストレッチや体操が中心です。		
会場	福祉健康センター(長池)		
時間	午前9時30分～11時15分		
持ち物	飲み物・タオル	参加費	無料
日程	4月7日(水)・21日(水)	10月6日(水)・20日(水)	
	5月6日(木)・19日(水)	11月4日(木)・17日(水)	
	6月2日(水)・16日(水)	12月1日(水)・15日(水)	
	7月7日(水)・21日(水)	1月5日(水)・19日(水)	
	8月4日(水)・18日(水)	2月2日(水)・16日(水)	
	9月1日(水)・15日(水)	3月2日(水)・16日(水)	
注意事項	①治療中の病気のある方は、主治医にご相談のうえご参加ください。 ②最高血圧180mmHg以上、または最低血圧110mmHg以上の場合や体調がすぐれない場合は、体操をご遠慮ください。		

ゴミのことなら何でもお気軽にご相談下さい。

 高島衛生工業(有)

ISO14001
認証取得

岐南町平成6-110

Tel: 058-248-0089

<http://www.t-eisei.co.jp>

自然にやさしい 環境創造

Shonan

松南株式会社

〒500-8358 岐阜県岐阜市六条南3丁目6番9号
TEL.058-274-3224 FAX.058-276-0808