

下半期(10月~3月)介護予防事業

いつまでも元気で暮らす秘訣は、体を動かすこと、しっかりと食べること、会話をすることです。

町や地域包括支援センターでは、さまざまな介護予防事業を行っています。新たな出会いもありますので、ぜひお気軽にご参加ください。事前申込みは不要です。

【貯筋くらぶ】

足腰を鍛え、正しい姿勢を保ち、「いつまでも元気!」をめざす教室です。

場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月						
福社会館	10:00~11:30	10日(水)	24日(水)	14日(水)	28日(水)	12日(水)	26日(水)	9日(水)	23日(水)	13日(水)	27日(水)	13日(水)	27日(水)
笠松中央公民館	14:00~15:30	10日(水)	24日(水)	14日(水)	28日(水)	12日(水)	26日(水)	9日(水)	23日(水)	13日(水)	27日(水)	13日(水)	27日(水)
福祉健康センター	9:30~11:00	3日(水)	17日(水)	7日(水)	21日(水)	5日(水)	19日(水)	16日(水)	30日(水)	6日(水)	20日(水)	6日(水)	20日(水)
松枝公民館	14:00~15:30	3日(水)	17日(水)	7日(水)	21日(水)	5日(水)	19日(水)	16日(水)	30日(水)	6日(水)	20日(水)	6日(水)	20日(水)
総合会館	13:30~15:00	4日(木)	18日(木)	1日(木)	15日(木)	6日(木)	20日(木)	17日(木)	31日(木)	7日(木)	21日(木)	7日(木)	28日(木)
持ち物	タオル、水分補給のための水、ふれあい手帳(お持ちの方)、上靴(総合会館のみ)												
参加料	無料(お一人1会場の参加を基本とします)						対象	65歳以上の方					

【問 合 先】健康介護課 ☎388-7171

【ふれあいひろば】

認知症予防には、頭と体を同時に働かすこと(コグニサイズ)や、懐かしい音楽や楽しかった記憶を思い出し、脳を活性化させることが有効です。

脳元気編ではコグニサイズを、音楽編では歌を歌ったり楽器で演奏を行います。講座終了後は、皆で一息つく茶話会も行います。

場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
福祉健康センター	13:30~15:00	脳元気編	5日(金)	2日(金)	7日(金)	4日(金)	1日(金)	1日(金)
		音楽編	19日(金)	16日(金)	21日(金)	18日(金)	15日(金)	15日(金)
持ち物	ふれあい手帳(お持ちの方)		参加料	100円	対象	65歳以上の方		

【ふれあい喫茶(認知症カフェ)】

少し物忘れがあっても、誰もが参加でき、お茶を飲みながら楽しく過ごせる集いの場です。

ボランティアによる作品作りや歌など楽しい企画もあります。介護に関する相談もできます。

場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
福社会館	10:00~11:30	12日(金)	9日(金)	14日(金)	11日(金)	8日(金)	8日(金)	
福祉健康センター		9日(火)	6日(火)	11日(火)	8日(火)	12日(火)	12日(火)	
総合会館		15日(月)	12日(月)	10日(月)	21日(月)	18日(月)	11日(月)	
持ち物	ふれあい手帳(お持ちの方)				参加料	100円		

【認知症介護者のサロン】

認知症の方や介護されている方、その経験がある方の集いの場です。

日ごろの困りごとや情報交換を行います。「自分だけじゃない」「仲間がいる」と多くの介護者が参加しています。

場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
福祉健康センター	9:30~11:30	9日(火)	6日(火)	11日(火)	8日(火)	12日(火)	12日(火)
参加料	無料						

【問 合 先】笠松町地域包括支援センター ☎388-7133

※ふれあい手帳は初めての参加の際にお渡します。