

介護予防事業のご案内

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、会話をする事です。

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。すべて申込みは不要です。

体を動かす介護予防事業

■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	4月			5月		6月		7月		8月		9月	
福祉会館	10:00～ 11:30	8日 (水)	22日 (水)		13日 (水)	27日 (水)	10日 (水)	24日 (水)	8日 (水)	22日 (水)	12日 (水)	26日 (水)	9日 (水)	23日 (水)
笠松中央 公民館	14:00～ 15:30	8日 (水)	22日 (水)		13日 (水)	27日 (水)	10日 (水)	24日 (水)	8日 (水)	22日 (水)	12日 (水)	26日 (水)	9日 (水)	23日 (水)
福祉健康 センター	9:30～ 11:00	1日 (水)	15日 (水)		7日 (木)	20日 (水)	3日 (水)	17日 (水)	1日 (水)	15日 (水)	5日 (水)	19日 (水)	2日 (水)	16日 (水)
松枝 公民館	14:00～ 15:30	1日 (水)	15日 (水)	28日 (火)		20日 (水)	3日 (水)	17日 (水)	1日 (水)	15日 (水)	5日 (水)	19日 (水)	2日 (水)	16日 (水)
総合会館	13:30～ 15:00	2日 (木)	16日 (木)		7日 (木)	21日 (木)	4日 (木)	18日 (木)	2日 (木)	16日 (木)	6日 (木)	20日 (木)	3日 (木)	17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)												
参加費		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		

岡健康介護課 ☎388-7171

認知症予防事業

認知症予防には、頭と体を同時に動かすこと(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。

■ふれあいひろば

場所	時 間		4月	5月	6月	7月	8月	9月
福祉健康 センター	13:30～ 15:00	脳元気編	3日(金)	1日(金)	5日(金)	3日(金)	7日(金)	4日(金)
		音楽編	17日(金)	15日(金)	19日(金)	17日(金)	21日(金)	18日(金)
持ち物		ふれあい手帳(お持ちの方)						
参加費		100円			対象		65歳以上の方	

■ふれあい喫茶(認知症カフェ)

場所	時 間	4月	5月	6月	7月	8月	9月
福祉会館	10:00～11:30	10日(金)	8日(金)	12日(金)	10日(金)	7日(金)	11日(金)
福祉健康センター		14日(火)	12日(火)	9日(火)	14日(火)	11日(火)	8日(火)
総合会館		13日(月)	11日(月)	8日(月)	13日(月)	3日(月)	14日(月)
参加費		100円					

■認知症介護者のサロン

場所	時 間	4月	5月	6月	7月	8月	9月
福祉健康センター	9:30～11:30	14日(火)	12日(火)	9日(火)	14日(火)	11日(火)	8日(火)
参加費		無料					

岡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します。