

上半期
(4月～9月)

介護予防事業のご案内

事前予約制

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ので、ぜひお気軽にご参加ください。
※すべて事前申込みが必要です。当日はマスク着用でご来場ください。

新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、事業の中止や内容を変更する場合があります。

体を動かす介護予防事業

足腰を鍛え、正しい姿勢を保ち、「いつまでも元気!」な体づくりをします。

貯筋くらぶ

場所	時間	4月			5月		6月		7月		8月		9月	
福祉会館	10:00～11:00	14日(水)	28日(水)		12日(水)	26日(水)	9日(水)	23日(水)	14日(水)	28日(水)	11日(木)	25日(水)	8日(水)	22日(水)
笠松中央公民館	14:00～15:00	14日(水)	28日(水)		12日(水)	26日(水)	9日(水)	23日(水)	14日(水)	28日(水)	11日(木)	25日(水)	8日(水)	22日(水)
福祉健康センター	9:30～10:30	7日(水)	21日(水)		6日(木)	19日(水)	2日(水)	16日(水)	7日(水)	21日(水)	4日(水)	18日(水)	1日(水)	15日(水)
松枝公民館	14:00～15:00	6日(火)	21日(水)	27日(火)		19日(水)	2日(水)	16日(水)	7日(水)	21日(水)	4日(水)	18日(水)	1日(水)	15日(水)
総合会館	13:30～14:30	1日(木)	15日(木)		6日(木)	20日(木)	3日(木)	17日(木)	1日(木)	15日(木)	5日(木)	19日(木)	2日(木)	16日(木)
持ち物	タオル、水分補給のための飲み物、ふれあい手帳(お持ちの方)、上靴(総合会館のみ)													
参加費	無料(月あたり1人1会場1回の参加を基本とします)							対象	65歳以上の方					

☎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)のほか、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	13:30～14:55	2日(金)	7日(金)	4日(金)	2日(金)	6日(金)	3日(金)
		16日(金)	21日(金)	18日(金)	16日(金)	20日(金)	17日(金)
福祉会館	10:00～11:25	22日(木)	27日(木)	24日(木)	29日(木)	26日(木)	30日(木)
持ち物	水分補給のための飲み物、ふれあい手帳(お持ちの方)						
参加費	100円(月あたり1人1会場1回の参加)			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	9日(金)	14日(金)	11日(金)	9日(金)	20日(金)	10日(金)
福祉健康センター		13日(火)	11日(火)	8日(火)	13日(火)	10日(火)	14日(火)
総合会館		12日(月)	10日(月)	14日(月)	12日(月)	2日(月)	13日(月)
持ち物	ふれあい手帳(お持ちの方)			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	13日(火)	11日(火)	8日(火)	13日(火)	10日(火)	14日(火)
参加費	無料						

☎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。