

# 介護予防事業

## 転倒予防教室 ～転ばぬ先のトレーニング～ **健**

シニア向けのトレーニングにより、効果的に全身の筋力をアップさせ、転びにくい体づくりを行います。整形外科医と連携し、運動指導士・柔道整復師・看護師などがトレーニングを担当しますので、安心してご参加ください。

**時** 11月11日(金)～2月10日(金)までの毎週火・金曜日、全23回 13:30～15:00

**場** 福祉の家 機能回復訓練室

**対** 市内在住の65歳以上の人(要支援・要介護認定者は除く)

**内** シニア向けマシン、ボール・ゴムバンド・マットなどを使った筋力トレーニングやストレッチ

**料** 6,900円(23回分)

**申** 10月1日(土)から7日(金)までに福祉の家へ申込。電話申込可。定員10人。定員を超えた場合は、介護になるおそれの高い人から優先的に受付し、それ以外は10月25日(火)体験会終了後に福祉の家で公開抽選。

**注** 身体の状態によっては、参加できない場合があります。申込者は、安全管理のため、必ずの転倒予防教室無料体験会に参加してください。

### 【関連企画】転倒予防教室体験会

**時** 10月25日(火) 13:30～15:00

**場** 福祉の家 機能回復訓練室

**対** 市内在住の65歳以上の人(要支援・要介護認定者は除く)

**内** 問診、シニア向けトレーニングマシンの体験等

**申** 体験会のみ申込者は10月1日(土)から受付。電話申込可。先着5人(教室申込者を除く)。

## いきいき倶楽部 **健** **問** 長寿課 56-0639

65歳以上の人を対象に、老人憩の家や地域の集会所での健康チェック、体操、創作などを行います。

日にち	時間帯	場所
10月5日(水)	10:00～12:00	茜老人憩の家(打越)
	13:30～15:30	楓老人憩の家(東狭間)
10月12日(水)	10:00～12:00	下山集会所
	13:30～15:30	先達集会所
10月19日(水)	10:00～12:00	老人憩の家「椿荘」(岩作石田) <b>対</b> 岩6地区
	14:30～16:30	三ヶ峯集会所
10月26日(水)	10:00～12:00	長配三丁目集会所
	13:30～15:30	老人憩の家「椿荘」(岩作石田) <b>対</b> 岩7地区

**【申込先】** 福祉の家 64-6500

記事ID 4740

**問** 社会福祉協議会地域包括支援センター 64-1155

HPを見る

## 口腔ケア教室 ～あなたは健口ですか～ **健**

口腔ケアが認知症予防につながるとご存じですか。健康なお口の力を保ち続けることは、全身の健康につながります。口が渇く、固いものが噛みにくくなった、ムセやすくなった等のお悩みはありませんか。舌ケアについて興味がある人にもおすすめです。

**時** 10月20日～1月19日までの木曜日のうち、月1回、全4回 13:30～15:00

**場** 福祉の家 会議室など **料** 無料

**対** 市内在住の65歳以上の人(要支援・要介護認定者は除く)

**内** 歯科医師による口腔内の診察、歯科衛生士による口腔機能についての講話と舌体操や口腔ケアの実技

**申** 10月1日(土)から7日(金)までに福祉の家へ申込。電話申込可。定員20人。定員を超えた場合は、介護になるおそれの高い人から優先的に受付し、その後10月12日(水) 14:00から福祉の家で公開抽選。

## 栄養改善教室 **健**

食事がおいしく食べられなくなってしまった人、バランスの良い食事をしたい人向けの教室です。その他、食生活全般についての相談も行います。

**時** 11月16日～2月22日までの水曜日のうち、月1回、全4回 13:30～15:00

**場** 福祉の家 会議室 **料** 無料

**対** 市内在住の65歳以上の人(要支援・要介護認定者は除く)

**内** 管理栄養士による食生活全般の講話や個別相談

**申** 10月1日(土)から7日(金)までに福祉の家へ申込。電話申込可。定員15人。定員を超えた場合は、介護になるおそれの高い人から優先的に受付し、その後10月12日(水) 14:00から福祉の家で公開抽選。

## 福祉の家の施設情報

HPを見る

記事ID 3403

**問** 福祉の家 64-6500

### 歩行浴インストラクターの来所日時

10月25日(火)10:00～11:00

### 歩行浴室・福祉浴室ともに利用休止

10月13日、27日(木)10:00～11:30

### 歩行浴室のみ利用休止

10月12日、19日、26日(水)10:00～12:00

### 温泉スタンドの休止日

10月3日(月)