

# 一般介護予防事業

お住まいの近くで健康づくりや介護予防に取り組めるよう、一般介護予防事業を行っています。いくつかをご紹介します。

**対象者** 65歳以上の方

## 行ってみよう！

### ○シニアエアロビクス・のびのび教室

自分に合った運動を身につけることができるよう、運動強度に分けて教室を開催しています。

運動強度	教室名
★★★★	シニアエアロビクス（豊浜福祉会館・第2火曜日）
	のびのび教室（共同福祉施設・第3金曜日）
	のびのび教室（共同福祉施設・第4火曜日）
	のびのび教室（共同福祉施設・第4金曜日）
	のびのび教室（いきいきセンター・第2木曜日）
★★	のびのび教室（豊浜福祉施設・第1水曜日）
★	のびのび教室（いきいきセンター・第1月曜日）
	のびのび教室（共同福祉施設・第4水曜日）

### ○元気なのう(脳)～教室

認知症予防のための教室です。薬剤師や管理栄養士などの講話を通して、脳に良い生活を学び、自分でも続けられる取り組みを見つけましょう。

#### 【観音寺会場】

日時：奇数月第2金曜日 13:30～15:00

場所：共同福祉施設 1階

#### 【大野原会場】

日時：偶数月第2金曜日 13:30～15:00

場所：大野原中央公民館 3階



### ○はつらつ会

脳梗塞後遺症等で理学療法士による運動が必要な方を対象とした教室です。廃用症候群の予防のため、チューブやボールを用いた体操を行います。

日時：毎週木曜日 9:30～10:30

場所：大野原いきいきセンター 1階



※介護保険及び総合事業のサービスを利用する前の方が対象です。

### ○楽楽クラブ

もの忘れが気になりはじめた方を対象とした教室です。絵手紙などの作品づくりや調理実習を通し、自主的に参加できるように運営しています。

日時：毎月第1・3火曜日 9:30～11:00

場所：大野原いきいきセンター 1階

※介護保険及び総合事業のサービスを利用する前の方が対象です。

## 活用しよう！

### ○高齢期に役立つ出前講座

高齢者のサロンや自治会等の集まりへ伺います！

#### 【要件】

- ・市内で開催されること
- ・10名以上のグループであること
- ・1団体、年1回限り
- ・日時：平日（祝日は除く）9:00～16:00  
1回60分程度

#### 【内容】

- ・認知症サポーター養成講座（認知症について）
- ・高齢期の健康づくりについて
- ・安心！老後の金銭管理について
- ・悪徳商法について



## やってみよう！

### ○介護予防サポーター・認知症サポーター

65歳以上の方の地域貢献を応援します。一定の養成講座を受講した後、地域でのボランティア活動に取り組むことができます。

#### 【活動の例】

- ・高齢者の声かけ見守り訪問
- ・認知症サポーター養成講座のお手伝い
- ・認知症カフェの立ち上げ・手伝い など



**問合せ先**

観音寺市地域包括支援センター

☎25-7791