

元気なうちから「介護予防」！

要介護状態になることなく健康でイキイキとした老後生活を送るためには、生活機能高める運動や地域の方々との交流がとても大切です。

町では、介護が必要にならないためのさまざまな介護予防事業を行っていますので、お気軽にご相談ください。みなさんのご参加をお待ちしています。

表の見方… ①内容 ②対象者 ③利用料

介護予防特定高齢者事業

- ① 特定高齢者を対象に、介護予防教室などを目的別に行います。
 - a 運動機能の向上（器具を使った運動など）
 - b 栄養改善（食に関する指導・相談）
 - c 口腔機能の向上（お口の衛生指導）
 - d 閉じこもり・認知症・うつ予防（レクリエーション・軽体操など）
- ② 特定高齢者（要介護状態などになるおそれの高い65歳以上の方）
- ③ 上記a・dの事業 1回300円
上記b・cの事業 無料

生きがい活動支援事業

- ① 地域の集会所などで、閉じこもり・認知症予防を目的にレクリエーションなどを行います。
- ② おおむね65歳以上の方
- ③ 1回300円以内

転倒予防教室

- ① 地域の集会所などで、転倒予防のために、医師、保健師などが生活指導や運動機能訓練を行います。
- ② おおむね65歳以上の方
- ③ 無料



水中ウォーキング教室

- ① 生活習慣病予防のための運動指導を効果的に行います。プールの中を歩く運動で、だれでも簡単にできて運動不足の解消になります。
- ② 40歳以上の方
- ③ 1クール（10回）3,000円

※ 水中ウォーキング教室（第3期・4期）の参加者を募集しています。17ページをご覧ください。

3B体操

- ① ストレッチ体操、ボール・ベル・ベルターを使って音楽にあわせて体を動かします。
- ② 40歳以上の方
- ③ 無料



高齢者食生活改善事業

- ① 高齢者の食生活を改善、支援するための料理講習や食事の提供を行います。
- ② おおむね65歳以上の方
- ③ 無料

IADL（日常生活関連動作）訓練

- ① 地域の集会所などで、栄養士が日常生活動作（調理など）の指導を行います。
- ② おおむね65歳以上の方
- ③ 無料

◆問い合わせ先

福祉保健課 ☎0859-54-5207、地域包括支援センター ☎0859-54-2226