

## 介護予防センターの

体操会

と集いの場

が10月から一部変更になります!

申問介護予防センター ☎38-0726

介護予防センターでは、高齢者が健康なうちから介護予防および認知症予防に取り組むための各種事業を展開しています。10月から、次のとおり開催日と内容が一部変更になりますので、ご確認の上、お気軽にご参加ください。

### 体操会

#### みんなで一緒に体を動かしましょう



開催日 **毎週(火)~(金)** ※(祝)を除く

時間 午前の部 9:15 ~ 9:45  
午後の部 13:15 ~ 13:45

対象 おおむね65歳以上で軽い運動ができる人

利用日数 ひとり週1回まで

内容 ラジオ体操・ストレッチ・軽い筋トレなど  
※予約は不要です。

### 集いの場

#### 介護予防のための知識を気軽に楽しく学びましょう

開催日 **毎週(火)~(木)** ※(祝)を除く

時間 午前の部 10:00 ~ 11:00  
午後の部 14:00 ~ 15:00

対象 おおむね65歳以上で介護予防に関心がある人

利用日数 ひとり週1回まで

内容 各専門職員による心と体が元気になるミニ講話、脳トレ、レクリエーションなど

※予約は不要です。



作業療法士



介護支援専門員



保健師



管理栄養士



理学療法士

※「体操会」または「集いの場」のどちらか一方だけでも参加できます。

※10月からの参加については、地域ごとの曜日指定はありません。ご都合のよい日にご参加ください。

new event

認知症カフェ「はちのへ」

みんなで認知症のことを知り、語り合しましょう

**中止** 10/4日 13:15 ~ 14:30 介護予防センター

要申込

2か月ごとの開催を予定しています!

内容 ミニ講話「認知症ってなあに?」、座談会「もしも自分が認知症になったら心配なこと」

対象 認知症の人やその家族、認知症に関心のある人ならどなたでも参加できます。

定員 15人程度

申込受付開始日 9月21日(火)



※マスク着用や検温など、新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります。

※上記以外にも、さまざまな事業を実施しています。詳しくは25ページの健康ガイドをご覧ください。