

# 介護予防センターへ来てみませんか？

介護予防センターは、高齢者が健康なうちから介護予防・認知症予防に取り組むための総合的な支援を行っています。各種事業を開催していますので、お気軽にご参加ください。

申間介護予防センター ☎38-0726

**対象** おおむね65歳以上の人、介護予防に関心のある人、介護をしているご家族の人

## 事業内容を紹介します

### 体操会

介護予防のきっかけは、体操やストレッチ、軽い筋トレからがおすすめです。  
※ひとり週1回まで



### 集いの場

介護予防のための知識を気軽に学びミニ講話や脳トレ、レクリエーションを行っています。  
※ひとり週1回まで



### 介護予防教室

介護が必要な状態にならないようにするための教室です。「体いきいき教室」や「脳いきいき教室」など、専門職員などが介護予防に役立つポイントをわかりやすくお話しします。



### 家族介護教室

在宅で介護している人が、介護の知識を深めるための教室です。専門職員などが介護に役立つポイントをわかりやすくお話しします。



### 体力測定

個別の体力測定により体の状況を確認し、生活上の注意点やアドバイスをします。



### もの忘れチェック

質問票でチェックし、脳の活性化におすすめのポイントをアドバイスします。



### 思い出回想法

子どものころのことや昔の体験を語り合うことで、認知機能を活性化し、自主活動を目指します。



### 介護予防相談

専門の相談員が、個別に介護予防全般に関する相談に応じます。

### 栄養相談

管理栄養士が、個別に食事や栄養に関する相談に応じます。

※予約が必要な事業もあります。詳しくは、21ページの健康ガイドをご覧ください。

※会場でのマスクの着用や検温など、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご協力をお願いします。

※感染状況により、事業が休止となる場合があります。

## 介護予防に取り組んだ皆さんの声を紹介します

体操会への参加をきっかけに、毎日、自宅でも体操をする習慣ができました。これからも続けていきたいです。



集いの場でのミニ講話で手洗いチェックをやってみて、手の洗い残しが確認でき、今後の手洗いの勉強になりました。



「体いきいき教室」で、自分の体の状態がわかってよかったです。3食しっかり食べて毎日体を動かすことが大切だと思いました。



家族介護教室の在宅介護のワンポイントで、介助を必要とする父の体の動かし方のコツを学ぶことができて、よかったです。

