

高年介護課からのお知らせ

介護予防に取り組みましょう

介護予防筋力トレーニング教室参加者募集!

対象: 65歳以上の日常生活が自立した高年者で、体力向上の方法や介護予防に関する知識を学び、教室終了後もトレーニングを継続して取り組もうとする方。
(要支援・要介護の認定を受けている方は除きます。)

場所: 高年生きがいサロン6号館 羽曳が丘3-1-13

内容: 高齢者用トレーニングマシンを使った筋力トレーニング、マットを使ったストレッチや生活習慣病予防などの健康に関する講話も実施。

日時: 8月30日(月)～9月30日(木) 14:00～15:30
(毎週月・木で祝日を除く計8日間)

費用: 傷害保険料 (600円)

定員: 12人

申込: 各保険者が実施する健康診断の結果の写しを持って市役所別館の地域包括支援室、もしくは生きがいサロン6号館へ。申込締切は8月18日(水)まで

その他: 申込者の身体状況(健診結果等)で教室に参加できない場合がございます。(かかりつけ医師へ参加の判断を仰いでいただく場合もあります。)

・申込多数の場合は抽選いたします。

問合せ 高年生きがいサロン6号館 TEL 959-0580
高年介護課地域包括支援室 内線 1380

65歳未満の方も介護予防筋力トレーニングを体験しませんか?

65歳未満の方も生きがいサロン6号館の筋力トレーニング教室に参加して、介護予防とはどんなものか、というのを体験してみませんか?

教室の全過程終了後には筋力トレーニング教室の見守りサポーターとして、通年でご都合の良い時に参加いただき、その間に筋力トレーニング器具を利用することも可能です。興味のある方はぜひご参加ください。

対象: おおむね65歳未満の介護予防に興味がある方
定員: 3人程度

※内容や申し込み方法などは筋力トレーニング教室と同様です。
※教室終了後、見守りサポーターになっていただける方を優先します。



市内での介護予防の取り組みについて

市内の生きがいサロンでは介護予防事業を65歳以上の方(要支援・要介護認定を受けている方は除きます)に対してたくさん実施しております。おもに「下肢筋力低下予防」や「認知症予防」などに取り組んでおります。ぜひ、一度お問い合わせください。

☆高年生きがいサロン2号館 ☎ 931-2255 (恵我之荘)

☆高年生きがいサロン3号館 ☎ 959-0220 (古市)

☆高年生きがいサロン5号館 ☎ 931-6010 (野)

☆高年生きがいサロン6号館 ☎ 959-0580 (羽曳が丘)



高年生きがいサロン6号館

介護教室と介護相談会

主催	グループホームくすのき苑	グループホームころあい	ぶどうの家
日程	9月4日(土)	9月11日(土)	9月26日(日)
時間	受付 13:00～開始 13:30～	13:30～15:00	13:30～15:00
場所	市民会館2階第4会議室 誉田1丁目4-4	陵南の森公民館 島泉8丁目8-1	ぶどうの家1階フロア 駒ヶ谷404
内容	<u>人権と高齢者虐待について</u>	<u>介護施設の種類と特徴(介護保険制度)</u>	<u>高齢者疑似体験</u>
申込	電話 957-6501	電話 931-0075	電話 950-0157

主催	グループホーム華はびきの	グループホームみやび	グループホームすみれ
日程	9月17日(金)	9月17日(金)	9月11日(土)
時間	13:30～15:30	13:30～15:00	14:00～16:00
場所	生きがいサロン2号館 恵我之荘5丁目1-3	羽曳が丘コミュニティーセンター 羽曳が丘西2丁目5-1	野々上公民館 野々上3丁目1-23
内容	<u>薬の飲み方について他</u>	<u>認知症薬剤治療についての講演</u>	<u>福祉機器の活用講座</u>
申込	電話 955-8800	電話 950-0382	電話 937-8290

○介護相談会(グループホームくすのき苑)

主催 グループホームくすのき苑

時間 13:30～15:00

対象 羽曳野市内在住の方

日程 8月10日(火)/9月14日(火)

場所 グループホームくすのき苑

申込 電話 957-6501



問合せ: 高年介護課 (内線 1390)