



きらきらシニア

～羽曳野市地域包括支援センターからのお知らせ～

このページの問合せ：地域包括支援センター 市役所別館1階 ②番窓口
TEL.947-3825 FAX.950-1030 メール chiikihoukatsu@city.habikino.lg.jp

●介護予防できらきらシニア～介護予防事業参加者募集!!～●

◆申し込みは、地域包括支援室の窓口または電話で受け付けます。 ◆応募多数の場合は抽選になります。

いきいき元気アップ教室～総合プログラム～

手軽な運動を教えてほしい!おいしく食べて元気を保つ秘訣を知りたい!口を健康に保ちたい!運動・口腔・栄養の3分野の専門家が元気アップをお手伝いします。

●対象者 65歳以上の市民(運動制限のない方)

●日程・場所

①日時:12月3日～平成26年3月4日
(毎週火曜日)

全12回 10:00～12:00

場所:高年生きがいサロン5号館(野640-1)

②日時:11月22日～平成26年2月21日
(毎週金曜日)

全12回 10:00～12:00

場所:高年生きがいサロン6号館(羽曳が丘3-1-13)

●持物 タオル・飲み物(お茶か水)・筆記用具・上履き(スリッパは不可)

●定員 各10人程度

●締切 11月11日(月)

●きらきらシニアへの道 Vol.1 ～ロコモティブシンドロームってなに?～

「最近、よくつまづくようになったなあ。」「歩くのがゆっくりになった。」こんなことを感じることはありませんか?それは、もしかしたらロコモティブシンドロームの始まりかもしれません・・・。

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)とは・・・

加齢や病気などが原因で、運動器の機能が低下した状態のことをロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。ロコモの状態が長く続くと、将来介護が必要になったり、寝たきりになるおそれがあります。高齢者に多いと思われがちですが、早い人では40歳ぐらいから始まる人もいます。

今回は、ロコモを予防する方法についてお話したいと思います。

認知症サポーター養成講座



いきいき介護フォーラム～地域で支える認知症～と同時開催で、認知症サポーター養成講座を開催します。ぜひご参加ください。

日時… 11月30日(土)
10:30～11:30

場所… LICはびきの ホールM

※事前申し込みが必要です。
地域包括支援センターへ
お申し込みください。



●認知症知っとこ～座(講座)参加者募集●

認知症高齢者グループホームの主催で、教室、相談会を開いています。介護の必要な家族がおられる方はもちろん、介護や認知症について興味のある方、知りたい方は、ぜひご参加ください。

お申し込みは、直接各主催者へ。

主催者	グループホーム西松庵
日時	11月17日(日)10:30～12:00
開催場所	西松庵たかわしデイサービス (高鷲7-82 グループホーム西松庵併設)
標 題	認知症介護に役立つ救急知識
申 込 問 合 せ	電話953-1511

●基本チェックリストにご回答ください●

11月中旬に、65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方へ、「基本チェックリスト」を郵送します。今回の対象者は、お誕生日が偶数月の方です。

基本チェックリストは、住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らすための「お元気度チェック」で、現在の身体の状態や生活状況についてお伺いするものです。

回答していただいた方には「結果アドバイス表」をお送りします。今後の健康づくりや介護予防にお役立てください。