

みんなで
たのしく
かいごよう

いつまでも元気に暮らすために 今から楽しく介護予防!!

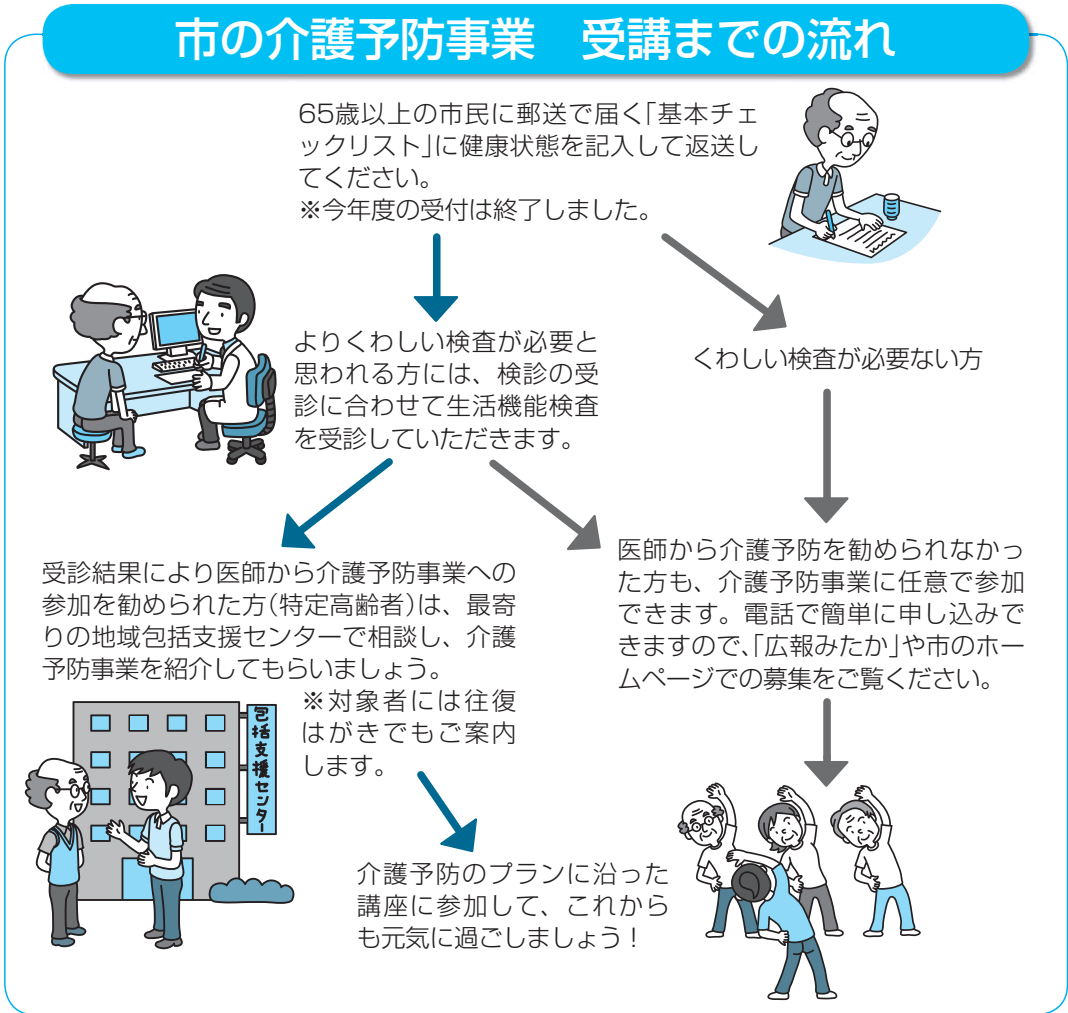
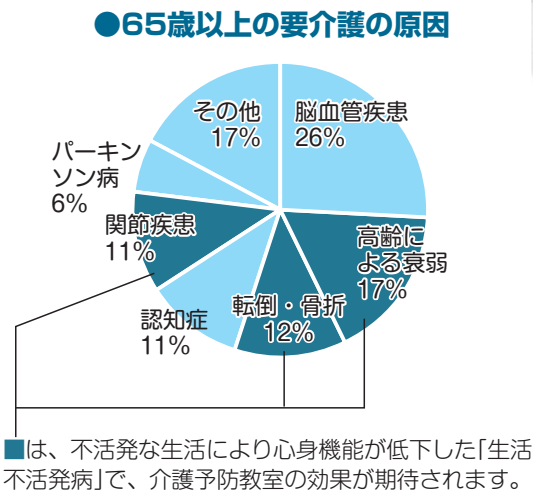
年を取れば介護を受けるようになるのは「防ぎようのないこと」とあきらめていませんか？ 実は、65歳以上の要介護の主な原因である、高齢による衰弱や、骨・関節系の疾患は早い段階からの取り組みで予防することができるのです。

元気な方も、生活機能の低下をできるだけ防ぎ、いつまでも自分らしい生活を実現できるよう支援するのが介護予防の取り組みです。市では、生活機能の低下が軽度な早い段階から継続して、予防的な事業や、サービスを提供しています。

介護予防の取り組みは80歳代の方でも十分に効果が期待できます。また、活動的な生活をする事で、寝たきりや認知症の予防にも効果があります。

元気な今から、ぜひ介護予防教室にご参加ください。

問 総合保健センター ☎46-3254



- ◆市の地域包括支援センターと担当地区
- 弘済園地域包括支援センター…………… ☎48-8855
牟礼1～7丁目、新川2～3丁目、北野1～4丁目
 - はなかいどう地域包括支援センター…………… ☎44-7400
井の頭1～5丁目
 - 野村病院地域包括支援センター…………… ☎40-2635
下連雀5～9丁目、上連雀6～9丁目、野崎1丁目
 - 地域包括支援センター太郎…………… ☎76-4500
下連雀1～4丁目、上連雀1～5丁目
 - けやき苑地域包括支援センター…………… ☎34-6536
井口1～5丁目、深大寺1～3丁目、野崎2～4丁目
 - どんぐり山地域包括支援センター…………… ☎33-2287
大沢1～6丁目
 - 新川中原地域包括支援センター…………… ☎40-7204
新川1・4～6丁目、中原1～4丁目

まずは体験！ 元気な今から介護予防

介護予防に取り組むポイントを2時間に凝縮した、介護予防の体験教室を開催します。介護予防教室ではどんな事をやっているのか、実際に体験してみましょう。

人 65歳以上の介護認定を受けていない市民50人
日 ①8月24日、②10月19日の火曜日午前10時～正午(9時45分受付) ※2日間とも同内容です。
所 福祉会館
物 動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具
申 問 ①8月2日(月)、②10月1日(金)の午前9時から電話で総合保健センター ☎46-3254へ(先着制)

介護予防教室一覧

人 65歳以上の介護認定を受けていない市民50人
申 各事業の申込期間に総合保健センター ☎46-3254へ

事業名	会場	内容	日程	定員	費用	申込期間
運動器機能向上プログラム	市民協働センター	転倒予防などを目的とした、運動指導士などによる体操教室	12月1日～平成23年3月23日の毎週水曜日 午前9時30分～11時30分(12月29日を除く全16回)	20人	1,600円	11月8日(月)～17日(水) (申込多数の場合は抽選)
健康元気体操講座	三鷹市公会堂別館	転倒予防・体力増進を目的とした、市内接骨院による体操教室	10月2日・9日・23日、11月13日・20日、12月4日のいずれも土曜日午後2時～3時30分(全6回)	27人	600円	9月6日(月)～14日(火) (申込多数の場合は抽選)
脳の健康弘済園教室	弘済ケアセンター	認知症予防に有効な読み書き計算と体操を合わせた脳と体のトレーニング教室	9月29日～平成23年3月23日の毎週水曜日 午前10時～正午(祝日・12月29日を除く全24回)	28人	2,400円	8月16日(月)～26日(木) (申込多数の場合は抽選)
目・脳・体のイキイキ教室	三鷹産業プラザ	見る力から頭の回転力・柔軟性・身体能力の向上を目指すユニークなトレーニング	9月30日～12月16日の毎週木曜日 午前10時～11時30分(全12回)	25人	1,200円	8月16日(月)～26日(木) (申込多数の場合は抽選)
音楽とお風呂でほかほか教室	春の湯	音楽に合わせて歌ったり体を動かすほか、入浴で心も体も温まる教室	9月14日～10月19日の毎週火曜日 午後1時30分～3時(全6回)	15人	600円 (入浴料を含む)	8月16日(月)～26日(木) (申込多数の場合は抽選)
	神明湯		10月7日～11月11日の毎週木曜日 午後1時～2時30分(全6回)	15人		9月6日(月)～16日(木) (申込多数の場合は抽選)
音楽と体操でからやか教室	連雀コミュニティセンター	音楽に合わせて歌ったり、全身や口、脳の体操で、心も体も軽やかになる教室	10月1日～12月17日の毎週金曜日 午前10時30分～正午(10月22日を除く全11回)	25人	1,100円	9月6日(月)～16日(木) (申込多数の場合は抽選)
てくてく元気ウォーキング	総合保健センター	70日間ライフコーダーをつけて生活を見直し、正しい歩き方や音楽に合わせて運動する講座	8月28日、9月25日、11月27日のいずれも土曜日 午前10時30分～正午(全3回)	15人	300円	受付中 8月6日(金)まで (申込多数の場合は抽選)
健康栄養歯科相談	総合保健センター	食ること(意欲や食べ方)や口腔機能(かむ、飲み込み、むせ)に対する個別相談	毎月第1火曜日、第3金曜日①午後1時30分から、②2時から、③2時30分から(各回1時間程度)	6人	無料	「広報みたか」各号でお知らせします(先着制)
出前講座 お口と栄養のお話	出張型の講座	高齢者の団体に伺い、お口の健康と食事について話す出張型の講座	申し込みにより随時開催(1団体あたり年間1回)			申し込みにより随時開催
ハッピーラッキー教室	総合保健センター	お口の健康(むせや渴き)と食すること(意欲や食べ方)から生活を見直し、食事が楽しくなる講座	10月15日～29日の毎週金曜日 午前10時～11時30分(全3回)	20人		9月6日(月)から(先着制)
			平成23年2月14日～28日の毎週月曜日 午前10時～11時30分(全3回)	20人		平成23年1月4日(火)から(先着制)

※費用はいずれも全回数分の金額で、参加決定後に市が送付する納付書で一括納付してください(欠席による返金は行いません)。