

65歳以上の方へ 「生活元気度チェック」で介護予防を

自分の心身の状態を知ることは、介護予防の第一歩です。いつまでも元気で生き生きと暮らすために、元気な今から介護予防を始めましょう。

「生活元気度チェック」では、高齢による生活機能(日々暮らしていく力)の低下を確認することができます。この「生活元気度チェック」を今号と同時配布していますので、65歳以上の方は、当てはまるものに丸を付けた用紙を地域包括支援センター(高齢介護課)または支所へ提出してください。

「生活元気度チェック」の結果、健康に関して注意が必要な方には、医療機関の受診をご案内します。また、医師により介護予防教室の参加が望ましいと判定された方には、3カ月間の介護予防教室「いきいき教室(※)」をご案内しますので、ぜひご参加ください。

※ストレッチ体操や筋力トレーニングなどの運動、口腔ケアなどを行います。

問 地域包括支援センター (高齢介護課内・内線159)

栄養教室の参加者を 募集します

健康は毎日の食習慣の積み重ねによって大きく左右されます。栄養教室(食生活改善推進員養成講座)に参加して、自分や家族の食生活、地域の健康づくりと一緒に考えてみませんか。

生活習慣病を予防するための学習と調理実習を行います。修了者(6回以上出席)には修了書を授与し、「土岐市食生活改善推進協議会」の一員として地域で活動していただきます。

- 期日** 全8回(水曜日)
- ① 6月18日 ② 7月16日
 - ③ 9月17日 ④ 10月22日
 - ⑤ 11月19日 ⑥ 12月3日
 - ⑦ 平成27年1月14日
 - ⑧ 2月18日
- 時間** 午前9時30分～午後1時
(⑤・⑦のみ午前11時30分まで)
- 場所** 保健センター
- 定員** 30人(先着順)
- 参加費** 調理実習材料代として
1回200円(⑤・⑦は不要)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
申込期限 5月27日(火)

申・問 保健センター (☎552010)

脳の健康教室の楽習者とサポーターを 募集します

楽しく簡単な読み書きや計算を継続的に行い、物忘れ予防を目指す教室です。

■楽習者(参加者)

対象 65歳以上で、自力で会場まで来ることができる方

場所	期日	定員
文化プラザ	6月25日～12月3日の毎週水曜日	20人
駄知公民館	6月26日～12月4日の毎週木曜日	12人
泉公民館	6月27日～12月5日の毎週金曜日	12人

時間 ①午前9時30分～10時30分
②午前10時10分～11時10分 ※どちらかに参加

参加費 1カ月当たり2,250円×6カ月分(教材費など)

説明会 6月12日(木) 午前10時～11時30分・文化プラザ

■サポーター

対象 高齢者と接することが好きなおおむね60歳までの方で、研修会(6月7日・土)と週1回6カ月間の楽習会に継続して参加できる方

内容 楽習者の支援(楽習の進行・助言など)

定員 11人程度(楽習者の人数により変動します)

謝礼 楽習会1日当たり1,500円

■共通

申込期限 5月20日(火)

申・問 地域包括支援センター (高齢介護課内・内線159)