

あなたの『いきいき生活』を応援します！

「さわやか講座」開催

地域包括支援センターでは、地域支援事業の一環として「さわやか講座」を開催します。

◎地域支援事業とは

「誰もが住み慣れた地域でいきいきと元気に過ごせる」ことを目標に、介護予防（介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防していつまでも健康に、自分らしく生活できるような元気なときから健康づくりを实践する。）に取り組むことです。

元気な高齢者の方や、このごろ少し体力・気力の衰えが気になる方を対象に行う事業で、介護予防の知識や技術を学び、仲間づくりを行うものです。

◆対象者

- 65歳以上で要介護認定を受けていない方
- 生活習慣病が気になる
- 年齢とともに足腰が弱くなってきた
- 近くに知り合いが少ない
- 外に出かける機会が少ない
- 積極的に健康管理をしたい
- その他の方

○ 地域で仲間づくりをしたい
○ 健康づくりや介護予防に関して興味がある

◆実施期間

7月から10月までの間で計7回
※月2回を目安に行います。
※10月のみ1回の実施。

◆実施内容

認知症予防、介護予防を目的とした運動・栄養管理・口腔衛生など心身機能の維持・向上のための講話や実習、音楽療法など。

◆実施場所

百済公民館

◆費用

材料費などの費用を、一部負担していただくことがあります。

◆持ち物

筆記用具、お茶などの飲み物

◆定員 30人（先着順）

※できるだけ全日程参加できる方。

※送迎はありませんので、ご自身で来所いただける方に限ります。

◆申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター
（さわやかホール内）
☎（54）6663

地域包括支援センターでは、あなたの地域に出かけて『いきいき生活』のお手伝いを行います。
介護予防教室のご希望や、介護に関するご相談などお気軽にお問い合わせください。

☆☆ 日時および内容 ☆☆

	日時	内容	講師
1	7/ 7(水) 13:30～15:30	講話と実技「心と体を元気にしよう」	音楽療法士 中川ヤヨイさん
2	7/21(水) 14:00～15:30	講話「認知症とは」	地域包括支援センター 職員
3	8/ 4(水) 13:30～15:30	講話「口腔ケアについて」	歯科衛生士 村田貴美子さん
4	8/11(水) 13:30～15:30	講話と実技「自分に合った運動を知ろう」	幾中央大学教授 峯松 亮さん
5	9/ 1(水) 13:30～15:30	講話と実技「転倒予防のための運動」	幾中央大学教授 峯松 亮さん
6	9/15(水) 13:30～15:30	試食「健康メニューの紹介」	管理栄養士 眞井棟明子さん・岸本敏子さん
7	10/6(水) 13:30～15:30	試食「介護予防のための食事」	管理栄養士 眞井棟明子さん・岸本敏子さん

※内容については、一部変更することがあります。

～思い出をつくらう～

母子・父子家庭
親子ふれあい交流事業

社会福祉協議会では、母子・父子家庭世帯の親子のふれあいと世帯どうしの交流を目的に、「親子ふれあい交流事業」を実施します。
親子で、みんなで、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

◆日時 7月25日（日）

◆行き先・内容

三重県松阪市飯高町
道の駅 飯高駅（そば打ち体験）
○グリーンライフ山林舎（魚のつかみ捕り）
※天候などにより変更することがあります。

◆募集人員

母子・父子家庭9組（先着順）
◆参加費

大人（中学生以上） 1人 1,000円
小学生 1人 500円
小学生未満 無料

◆申し込み先

さわやかホール1階 社会福祉協議会

◆申し込み期間

7月1日（木）～15日（木）午後5時
定員に達し次第、締め切ります。

◆その他

当日は、広陵町民生児童委員協議会母子父子福祉部会の役員も同行されます。

◆問い合わせ先

広陵町社会福祉協議会
（さわやかホール1階）
☎（55）8300