

参加者募集

参加されたかたにバンドとおもりをプレゼント！！



『元気！いきいき100歳体操』 サポーター養成講座を開催します！

『元気！いきいき100歳体操』とは、椅子に座り、おもりが入ったバンドを手首、足首の順につけて行う誰もが簡単にできる体操です。週1回以上継続して実施することで、筋力やバランス能力が向上し、転倒や骨折、寝たきり予防が期待できます。

この体操をお住まいの地域で広めていただくため、サポーター養成講座を開催します。

100歳体操を習得して、いつまでも元気にいきいきと暮らせる地域づくりの担い手として活動に参加しませんか？

◆対象者 次の①から③までの条件をすべて満たすかた

①町内在住のおおむね65歳以上のかた

②6回以上講座に参加できるかた

③ボランティアに関心があり、サポーターとして地域で活動できるかた

◆場 所 保健センター 機能回復訓練室

◆日 程 右記参照

◆時 間 各日 午後1時30分～3時30分（受付：午後1時15分～）

◆講 師 埼玉県理学療法士会

◆参加費 無料

◆定 員 15名（定員になり次第締切）

◆服装・持ち物 動きやすい服装、筆記用具、飲み物、タオル

◆申込み 電話または窓口で申込み

日 程

①12月2日(火)

②12月9日(火)

③12月16日(火)

④12月23日(火)

⑤1月6日(火)

⑥1月13日(火)

⑦1月20日(火)

⑧1月27日(火)

参加者募集 「認知症・介護者のつどい」を開催します

最近物忘れが気になる、介護疲れがたまっている、悩みを打ち明ける場がない…、まずはおしゃべりしながら気持ちを吐き出してみませんか。

「認知症・介護者のつどい」では、在宅生活の中で物忘れが気になるかた、介護を受けて暮らしているかた、介護をしているかた、介護をしていたかた、これから介護について知りたいかたが集まり、日頃の思い（喜び・不安・疑問など）をゆったり語り合える交流の場です。ほっと一息、気持ちを軽くしてみましょう。

■開催日 11月20日(木) 午前10時～11時30分 ※今月は午前に開催します

■場 所 美里町保健センター

■対象者 ・在宅で暮らしている本人やその家族、関係者のかた
・これから介護に関わるかた ・介護をしてきたかた
・介護や認知症について関心のあるかた

■申込み 開催日前日までに電話または窓口で申込み
※途中からの参加、退出もできます。

参加
無料



地域包括支援センターからのお知らせ ☎76-1325

理学療法士・作業療法士・看護師・歯科衛生士・管理栄養士等の専門職がサポート！

介護予防・生活支援サービス事業（通所型サービスC）

「シニア健康あっぷ塾」第3クール参加者募集！

「歩くのが遅くなった」、「平らなところでよくつまづく」、「ペットボトルの蓋がなかなか開けられない」など思い当たることはありませんか。

なんだか不安だけど、何かしたほうがいいのかと悩んでいるかた…。シニア健康あっぷ塾が最適です！！

シニア健康あっぷ塾は、腰痛・膝痛や転倒予防のため、イスなどを使用した運動で柔軟性を高め、筋力とバランス能力をつけます。また、健康の維持に欠かすことのできないお口の働きや噛むことの大切さなど、正しい口腔ケアの学習をします。さらに、栄養プログラムを加え、介護予防に取り組むことで、生活レベルを向上させることを目的としています。今年度からは作業療法士も加わり、専門職もさらに充実！！これからも自分らしい生活を続けていくために、ぜひご参加ください。

参加者の声



Aさん「歩行に不安があって参加しました、理学療法士さんに教えてもらった体操を3か月しっかりやりました。そのかいあって遠い故郷まで、公共交通機関を利用して里帰りすることができました！」

Bさん「この塾で歯間ブラシと舌ブラシの使い方を教えてもらってから、口の中がすっきりしました。口腔ケアは大切ですね。」



■対象者 次の①から④までの条件をすべて満たすかた

①町内在住のおおむね65歳以上のかた

②「基本チェックリスト」を実施し運動機能などに低下が認められたかた（基本チェックリストは申し込み時に包括の職員が実施します）

③医師から運動を禁止、もしくは運動の制限を受けていないかた

④原則として各クール全日程（12回）参加できるかた

■日 程 右記参照

■時 間 各日 午前9時～11時

■場 所 保健センター

■参加費 無料

■定 員 10名（定員になり次第締切）

■送 迎 車での送迎も相談のうえ決定

■申込み 11月4日(火)から電話申込み開始

第3クール開催日程

①12月4日(木)

②12月11日(木)

③12月18日(木)

④12月25日(木)

⑤1月8日(木)

⑥1月15日(木)

⑦1月22日(木)

⑧1月29日(木)

⑨2月5日(木)

⑩2月12日(木)

⑪2月19日(木)

⑫2月26日(木)