理学療法士・作業療法士・看護師・歯科衛生士・管理栄養士など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！

「歩くスピードが遅くなった」「平らなところでつまずくようになってきた」「ペットボトルの蓋が開けにくくなった」など思い当たることはありませんか。

内心不安だけど、何をしたら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。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。

【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（申込み時に職員が実施）

③医師から運動の制限を受けていないかた

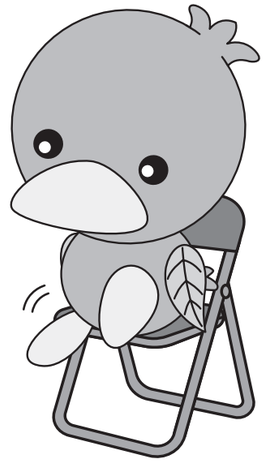
④原則として各クール全日程（12回）参加できるかた

【日　程】

第３クール開催日程

①12月10日㈭	⑦１月28日㈭
②12月17日㈭	⑧２月４日㈭
③12月24日㈭	⑨２月10日㈫
④１月７日㈭	⑩２月18日㈭
⑤１月14日㈭	⑪２月25日㈭
⑥１月21日㈭	⑫３月４日㈭

※⑨のみ水曜日の開催となりますので、ご注意ください。



【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９日㈰から電話または窓口で申込み開始

問合せ＝地域包括支援センター（介護福祉課内）　☎76-1325

参加されたかたにバンドとおもりをプレゼント！

三郷市 健幸ポイント事業 対象事業
修了したかたに 500ポイント

『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どなたでも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、寝たきりの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？

日　程	時　間
①12月３日㈭	午後１時30分～３時30分
②12月10日㈭	
③12月17日㈭	
④12月24日㈭	
⑤１月７日㈭	
⑥１月14日㈭	

【対象者】 原則、全日程参加できるかたで、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
【日　時】 右記のとおり
【講　師】 埼玉県理学療法士会
【参加費】 無料
【定　員】 10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ください。
右記QRコードからも申込みできます。

100歳体操サポーター養成講座

問合せ＝地域包括支援センター（介護福祉課内）　☎76-1325

参加者募集 「認知症・介護者のつどい」を開催します

～ひとりで抱え込んでいませんか～

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所がない…、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・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）を共有し、交流する場です。

ほっと一息ついて気持ちを軽くしてみましょう。

参加無料



【開催日】 11月18日㈬　午後１時30分～３時
【場　所】 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ください。
右記QRコードからも申込みできます。
※途中参加、退出もできます。

認知症・介護者のつどい

問合せ＝地域包括支援センター（介護福祉課内）　☎76-1325