

地域包括支援センター 各種事業

☆シニアのちょこっと貯筋体操教室☆

毎日の生活の中で気軽に運動を始めるきっかけづくりとして体操教室を開催します。音楽に合わせて体を動かしたり、イスに座ったまま行える簡単な体操です。

事前の申し込みは不要ですので、当日直接会場までお越しください。水やお茶などを持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。

【と き】 午前 10 時 30 分から 11 時 30 分まで

【ところ】 保健福祉センター（月2回）、十符の里プラザ（月2回）

日程等の詳細については「包括だより」をご確認ください。

☆お元気ですか訪問事業☆

看護師などが在宅のおおむね 65 歳以上の一人・二人暮らしの方を訪問し、健康確認や困りごとなどの相談を行います。

☆ふれあいオープンスクール☆

小学校の空き教室や集会所を利用し、60 歳以上の方を対象に軽スポーツ・レクリエーション等を実施しています。現在は神谷沢、菅谷一部、菅谷二部、しらかし台、浜田、須賀、野中一部、野中二部、春日一部、春日二部、加瀬で各地区のサポーターさんが中心となって実施しています。

☆介護予防講演会☆

一人ひとりの高齢者が、できる限り要介護状態とならないで、自立した生活を送るための支援を目的に講演会を実施しています。

☆男性介護者のつどい ～俺の料理教室～ ☆

男性介護者の方を対象に、交流会を通じて情報交換等を行う機会です。

☆ダンベル体操☆

ダンベルメイトにより、60 歳以上の方を対象に玄米ダンベル体操を実施しています。現在は神谷沢、沢乙、しらかし台、花園、青山、青葉台、菅谷台、皆の丘で実施しています。

☆出張相談窓口☆

地域包括支援センターから遠距離にある地域の方々が気軽に地域包括支援センターを利用、相談できるよう、地区の集会所等を会場に「出張相談窓口」を開設します。

対象地区：神谷沢、菅谷一部・二部、野中一部・二部、藤田、春日一部・二部、赤沼、浜田、須賀、葉山、菅谷台

※ 日程等の詳細については、回覧板でご確認ください。

☆認知症カフェ☆

認知症の方やその家族が、認知症や介護について気軽に語り合える場です。また、地域において高齢者を支える方々が認知症について理解を深める場として、どなたでも参加できます。

・カフェ・なし畑

【ところ】 保健福祉センター

・わすれな草

【ところ】 北部地域包括支援センター

日程等の詳細については回覧板でお知らせしています。

☆認知症サポーター養成講座☆

認知症について正しい知識を学び、地域で認知症の高齢者やその家族を見守る認知症サポーター養成講座を実施しています。

※ 必要に応じて随時開催しています。

☆認知症サポーターステップアップ講座☆

認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に、地域でのサポーターの役割や活動方法など、さらなる知識の習得を図るための講座を実施しています。