いきいき生活を応援します

介護予防事業をご利用ください

脳・体・そして心も「元気アップ」

健康を維持するためには、元気なうちから健康状態を把握して、運動機能や生活力の低下を予防することが大切です。住みなれた地域で、いきいきと生活できるように「介護予防事業」を利用しましょう。

問長寿介護課 ☎34-3288 FAX34-3289
kaigo@city.shimada.Shizuoka.jp

げんきアップシニア把握事業「元気度チェック」

加齢とともに変化しやすい心身の機能や状態について、次の5項目を25の質問でチェックして、優先的に介護予防事業を利用していただきたい人を把握します。

①運動機能
②栄養バランス
③口腔機能
④社会参加
⑤心の健康

対象／65歳以上の市民のうち、要支援・要介護認定を受けていない人
実施方法／5月から2月の間に、町内ごとに順次チェックリストを送付・回収
利用できるサービス／
◉介護予防事業を優先的に利用していただきたいと判定された人には、約1か月後に結果通知を郵送
◉高齢者あんしんセンターの職員が訪問し、体操教室（げんき教室）などの事業を紹介

「元気度チェック表」

げんきアップシニアサポーター養成講座

低負荷のトレーニング機器を使ったトレーニングやストレッチなどにより、日常生活で低下しがちな筋力の向上を目指します。また、講座終了後は、シニアトレーニングルームのサポーターとして活動していただきます。

とき／6月6日から8月29日の間の木曜日（全12回）
▽Aグループ／午後1時20分～3時
▽Bグループ／午後2時30分～4時10分
※午後2時30分～3時はA・Bグループ合同で行います。
ところ／プラザおおるり シニアトレーニングルーム（1階）、保健福祉センターはなみずき 運動室（3階）ほか
対象／市内在住の65歳からおおむね70歳の人
講師／運動指導士、理学療法士、保健師
定員／各グループ10人（申し込み順）
受講料／無料（保険料336円）
募集期間／5月1日㈬～15日㈬
申し込み／電話、ファクスまたはEメールで

シニアトレーニングルーム開放事業

シニアトレーニングルームを一般開放します。げんきアップシニアサポーターの指導のもと、自分の筋力や柔軟性に合ったトレーニングを行うことができます。

とき／6月4日～9月27日 毎週火・金曜日午後1時30分～2時30分
ところ／プラザおおるり シニアトレーニングルーム（1階）
対象／市内在住の65歳以上で要支援・要介護認定のない人で、医師からの運動制限がなく自主的にトレーニングが可能な人
定員／各日10人（申し込み順）
利用料／無料（保険料500円）
募集期間／5月1日㈬～15日㈬
※6月4日㈫の利用説明会への出席が必ず必要です。
申し込み／電話、ファクスまたはEメールで

シニアトレーニングルーム

認知症予防講座・脳の健康度検査

加齢による物忘れは、生活の仕方で予防できます。講演と脳の健康度検査で、脳を活性化する方法を学習します。

なお、講座参加者は、8月22日㈭から開催予定の「脳力アップ教室」（全15回）に優先的に参加できます。

【川根地域交流センター（抜里）会場】
とき／7月24日㈬午後2時～4時
定員／40人
【保健福祉センターはなみずき会場】
とき／7月25日㈭午前10時～正午
定員／60人
【金谷公民館（みんくる内）会場】
とき／7月25日㈭午後2時～4時
定員／50人
◉共通
対象／市内在住のおおむね65歳から84歳の人
講師／NPO認知症予防サポートセンター
受講料／無料
募集期間／5月1日㈬～31日㈮（申し込み順）
申し込み／電話、ファクスまたはEメールで

カラオケ教室

歌うことで脳が活性化されるため、カラオケは、介護予防に効果があるといわれています。楽しく歌って、心も体もリフレッシュしませんか。

とき／6月12日～10月9日までの第2・第4水曜日（全8回）
▽午前の部／午前10時～正午
▽午後の部／午後1時30分～3時30分
ところ／老人福祉センター「伊太なごみの里」大広間
対象／市内在住のおおむね60歳以上の人
講師／杉隼人氏
定員／各20人（申し込み順）
受講料／無料
募集期間／5月1日㈬～15日㈬
申し込み／電話、ファクスまたはEメールで

リアル野球盤の貸し出し

リアル野球盤は、卓上の野球盤を「室内などで人が動いて楽しもう」という趣旨で、市内のNPO「リアル野球盤協会」の鈴木久雄会長が考案した、チーム対抗形式の野球ゲームです。体力に合った方法で出塁・進塁するため、年齢や障害の有無に関わらず、誰でも楽しくプレーできます。

利用場所／老人福祉センター伊太なごみの里 大広間
対象／町内会、老人クラブ、子ども会などの団体
利用料／無料
申し込み／老人福祉センター（☎35-2555）へ電話で仮予約の上、申請書を長寿介護課へ提出

ホームランを打ってチームメイトとハイタッチ