



シニア向け 情報

Happy茶Ron(筋肉づくり)

とき 1月8日(水)午後2時～3時

ところ 多世代交流センター
多目的室

対象 65歳以上の方

内容 日常生活の中で「楽しく」できる運動を行います。

講師 機能訓練指導員(柔道整復師)

参加費 無料(予約不要)

持ち物 タオル・飲み物・運動できる服装

問合せ先 役場 長寿支援課

内線146・187

はるちゃんイキイキ大作戦

フレイル予防三元気あつぷ教室+

とき 1月24・31日、2月14・28日、3月14日(全5回・全金曜)

午後1時30分～3時

ところ スポーツセンターサブアリーナ

対象 町内在住の65歳以上の方・医師に運動を禁止されていない方

内容

・講義「筋肉の仕組み・栄養の取り方・カラダメンテナンス・有酸素運動・認知症予防」

・運動「自宅でもできる自重負荷トレーニング等」

講師

中京大学大学院スポーツ科学研究科

渡邊 航平教授始め4名

定員 20名

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具、運動できる服装

申込期間 1月6日(月)～20日(月)

※定員になり次第締め切り

申込方法 電話または予約フォームからお申し込みください。



予約フォーム

申込・問合せ先 役場 長寿支援課

内線146・158

通いの場の案内

①ハツ屋にGO!

とき 1月23日(木)午前10時～正午

ところ ハツ屋防災コミュニティセンター 第1多目的ホール

内容

・歌、エッグシェイカー
・スマイル体操

・健康卓球

参加費 無料(予約不要)

問合せ先 役場 長寿支援課

内線146

②「にこにこDAY」

午後の空いた時間、昔話に花を咲かせ、頭や身体を動かしてリフレッシュしませんか。

参加した方にはスタンプカードをプレゼントします。スタンプを集めると素敵な贈り物があります。

とき 1月18日(土)午後2時～3時

ところ 愛の家グループホーム 大治北間島

参加費 無料(予約不要)

問合せ先 愛の家グループホーム 大治北間島 ☎(526)3620



詳細はこちら



詳細はこちら

はるちゃんカフェ (認知症カフェ)

認知症の方やその家族、地域の方々、関係者が集まってお話をしたり、悩みを打ち明ける場です。

とき 1月9日(木)午後1時30分～3時30分

ところ 総合福祉センター

内容 ・セミナー「認知症豆知識」

・イベント「脳トレゲーム」ほか

参加費 無料(予約不要)

問合せ先 愛の家グループホーム
大治北間島 ☎(526)3620
役場 長寿支援課 内線158

基本チェックリストのご案内

要介護認定の申請を行い、要介護認定を受けることによって介護サービスを利用することができますが、要介護認定の申請を行わなくても基本チェックリストの結果が一定の状態に該当する方は、訪問型サービスと通所型サービスを利用できます。
基本チェックリストとは

65歳以上の方を対象に、介護の原因となりやすい生活機能の

低下がないか、運動、口腔、栄養、物忘れ、うつ症状、閉じこもりなどの25項目について「はい」「いいえ」で答える質問票です。実施日から1～2週間で結果が通知されます。

問合せ先 地域包括支援センター ☎(442)0857

役場 長寿支援課
内線158・187

介護予防・日常生活支援 総合事業

皆さんの生活に合わせた柔軟な介護サービスを利用することができます。

利用することができる方

- ・基本チェックリストを受けて事業対象者と認定された方
- ・要介護認定を受けて要支援1・2と認定された方

利用できるサービス

①訪問型サービス

●訪問介護相当サービス

これまでの訪問介護相当のサービスで、ホームヘルパー等が自宅を訪問し、身体介護を中心としたサービスを行います。

●生活支援型訪問サービス

これまでの訪問介護サービスに比べて基準が緩和された訪問型サービスで、日常の掃除・洗濯などの生活支援サービスを行います。

②通所型サービス

●通所介護相当サービス

これまでの通所介護相当のサービスで、デイサービスセンター等の施設において、入浴や食事その他の日常生活に必要な介護サービスや、自宅までの送迎サービスを行います。

●ミニデイ型通所サービス

これまでの通所介護サービスに比べて基準が緩和された通所型サービスで、デイサービスセンター等の施設において、半日等の短い時間で通所介護サービスを行います。

問合せ先 地域包括支援センター ☎(442)0857

役場 長寿支援課

内線115・158

シルバー人材センター からのお知らせ

●剪定作業、除草・草刈作業会員募集

庭木の剪定作業、除草・草刈作業ができる60歳以上の方を募集しています。

※未経験者大歓迎です。

●お仕事説明会

とき 1月8・22日(水)午前10時から1時間程度

ところ 総合福祉センター内

高齢者生きがい活動センター2階会議室

対象 健康で働く意欲のある60歳以上で町内在住の方

申込・問合せ先 シルバー人材センター ☎(443)1680

