

中間市より介護予防教室のご案内です

「脳と身体に効果的な介護予防教室」

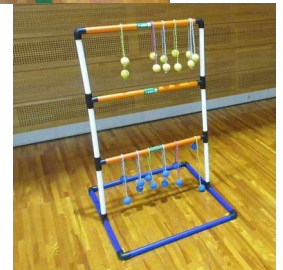
中間市地域包括支援センターでは、いくつになっても生きがいや役割をもって生活できる地域づくりをすることにより、介護予防、ひいては健康寿命の延伸が図れるよう、当教室を実施しています。

ご希望される地域の方は、ご相談ください。



♪ プログラム

- 参加人数 10人～20人程度
- 内 容 ニュースポーツや脳トレを通じた運動実技
休憩時間を含む90分/回、運動前後の体調確認
- 実施回数 月1回
- アンケート 初日と最終日にアンケート、生活機能チェックを実施
- 会 場 中間市内の地区公民館や集会所
- 使用器具 モルック、ラダーゲッターなどのニュースポーツ
※血圧計は市から貸与します
※滑りにくい上履きをお持ちください
- 教室運営 教室のお世話や準備など、地域の皆様で行う自主自立の運営を目指した参加者が主役の教室です



♪ 対象者

市内に住所を有するおおむね65歳以上の在宅の高齢者

*ただし、医師から運動制限の指示を受けている人は参加できません。

♪ ご協力いただくこと

毎月1回、同じ曜日と時間帯で開催できること。

※講師が出向くのは月に1回ですが、定期的に集い、おさらいをするなど自主活動を通じた地域づくりを推奨しています。

*公民館など地域の方が集える会場の用意ができること。

*教室運営において、次の協力とご理解がいただけること。

- 参加申込書兼同意書、開始前に会場ごとの申込者一覧の提出
- 開催当日のお世話、準備、片付け、血圧計の保管・管理
- 開催当日の体調確認（体調チェック、血圧測定）
- 必要時の参加者、講師、介護保険課への連絡調整



【問合先】 中間市保健福祉部介護保険課 中間市地域包括支援センター

中間市中間一丁目1番1号 電話 (245) 7716