

介護予防の情報かわら版

” づく “ 出して暮らしてらるかい？

” そう聞かれて少しでもドキッとしたあなたは、本紙に挟み込んである「元気度チェック」で自分の生活を振り返ってみましょう。



介護予防教室を開催しています

いつまでも元気で、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、なによりも「健康であること」が重要です。

介護予防とは、介護が必要にならないように現在の心身機能を維持・改善する取り組みのことです。

市では、高齢者の方がいつまでも元気に過ごしていただくために介護予防教室を開催しています。

『づく』を出して教室に参加していただき、はつらつとした生活を送りましょう。



わかがり教室

足腰に痛みがなく、元気に過ごされている方に向けた教室です。

加齢による身体機能の変化は、筋肉量だけではなく、脳や口の機能も衰えやすくなっています。

「今のところ大丈夫だから…」ではなく、今のうちから健康を意識してみませんか。



▲音楽に合わせた体操、椅子に座って行う体操、脳トレ、口腔・栄養の講話など（2時間程度）

会場	開催時期（各12回）	開催曜日	開始時間
保健センター	8月30日～	火曜日	午後2時
北部公民館	11月10日～	木曜日	午前9時30分
西部公民館	12月5日～	月曜日	午後2時

参加費：無料（送迎はありません）

問い合わせ・申込先

高齢者支援課介護予防包括支援係（保健センター内）
☎(22) 21111（内線366）

※参加申し込みは、随時受け付けています。定員になり次第、募集を締め切らせていただきますので早めのご連絡をお待ちしております。



▲水中運動（水中歩行）、マシンを使ったトレーニング（2時間程度）

会場：ながでんハートネット駅前健康ぶらざ
時間：午後2時～午後4時
参加費：1回250円（無料送迎付き）

開催時期（各16回）	開催曜日
6月3日～	金曜日
9月29日～	木曜日
11月11日～	金曜日

筋力低下を感じている方に向けた教室です。

水中運動は足腰に対して負担を掛けずに行える運動の一つです。難しい運動に思えますが、個々に合った運動強度が選べるので心配ありません。「筋力が落ちてきたな…」と思った今がチャンスです。

元気もりもり教室

にこにこ貯筋教室

筋力低下を感じている方、認知症予防を行いたい方に向けた教室です。

認知症予防には「コグニサイズ」(頭を使いながら身体を動かす運動)が効果的です。頭を使いながら運動をするのは大変ですが、「出来ない」ことが脳の活性化につながります。



▶椅子に座って行う体操、コグニサイズ(脳トレ)、口腔・栄養の講話など
(1時間30分程度)
参加費
1回 250円
(無料送迎付き)

会場	開催時期(各16回)	開催曜日	開始時間
保健センター	6月16日～	木曜日	午前10時
西部公民館	8月31日～	水曜日	午前10時
豊田文化センター	11月22日～	火曜日	午後2時

ひざ腰らくらく教室



▶椅子を使った体操、ボールやバンドを使った体操
(1時間30分程度)
参加費
1回 250円
(無料送迎付き)

膝や腰に痛みがある方に向けた教室です。

膝や腰の痛みから運動を諦めてはいませんか。関節に痛みがあっても適度に運動をして筋力をつけることが寝たきり予防につながります。
柔道整復師(接骨院)の先生から正しい身体の動かし方を学び、実践してみましよう。

会場	開催時期(各12回)	開催曜日	開始時間
豊田文化センター	9月30日～	金曜日	午後1時
西部公民館	1月11日～	水曜日	

お達者くらぶ

家に閉じこもりがちな方に向けた教室です。

だんだんと、関節の痛みや気力の低下から家に居る時間が長くなっていませんか。外出する機会が減ると身体機能や認知機能、心の健康まで低下する可能性があります。「お茶飲み」に行くことが減っている今、教室の中で新たな仲間をみつけましよう。



▶入浴、レクリエーション(体操・歌・マッサージなど)、参加者同士のコミュニケーション

会場：帯の瀬ハイツ、もみじ荘、さんさん館
時間：午前10時～午後3時
日程：毎月2回(年24回)
参加費：1回1000円(昼食代込みで無料送迎付き)

お口鍛えて体も元気教室



▲効果的なお口のお手入れ方法、口の体操など(2時間程度)

開催期間(各6回)	開催曜日(隔週)
8月17日～	水曜日
10月3日～	月曜日
11月2日～	水曜日
12月7日～	水曜日
12月8日～	木曜日

会場：保健センター
開始時間：午後1時30分
参加費：1回110円(無料送迎付き)

むせやすいなどお口の機能低下を感じている方に向けた教室です。
食べ物をよくかんでおいしく味わったり、会話を楽しんだり、声を出して笑ったりといった、いきいきとした生活は口の中の機能がしっかり保たれてこそ成り立ちます。いつまでも健康で自立した生活を送ることができるように口腔の働きや予防方法を学び、お口の機能を維持向上させましよう。