

介護予防

教室・講座

あなたも参加
してみませんか？

“介護予防”とは、自分のことは自分でするという生活を維持していくために、普段の気持ちの持ちようを工夫したり、それに取り組んだりすることです。



介護予防教室

開催時間：10:00～12:00

“介護のことを考えるなんて、まだ先のこと”と思われる方も、年齢を重ねても元気にそして丈夫でいられるよう、今から取り組んでみませんか？興味のある方は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

いなべ市 藤原地区・北勢地区

| 日程 | 対象地区 | 開催場所 |
|-----------|------|----------------|
| 10月17日(水) | 鼎 | 夢かなえ荘 |
| 24日(水) | 東貝野 | 東貝野公民館 |
| 31日(水) | 川合 | 高齢者生活支援センターいこい |
| 11月7日(水) | 川原 | 川原多目的集会所 |

いなべ市 員弁地区・大安地区

| 日程 | 対象地区 | 開催場所 |
|----------|------|-----------|
| 10月1日(月) | 大泉 | 大泉公民館 |
| 15日(月) | 宇賀 | 宇賀公会場 |
| 29日(月) | 小原 | 小原公会場 |
| 11月5日(月) | 東一色 | 東一色集落センター |
| 12日(月) | 丹生川下 | 野添会館 |
| 19日(月) | 岡丁田 | 岡丁田集落センター |
| 12月3日(月) | 丹生川中 | 丹生川研修センター |

介護予防集中講座

介護予防について色々な角度から学び、より知識を深めてみませんか？

| | 日時 | 場所 | 定員 | 内容 | 講師 |
|---|--------------------------|------------------------|-----|----------------|-------------------|
| 1 | 10月2日(火) 10:00～12:00 | 員弁老人福祉センター 2階 教養娯楽室 | 20人 | 足の筋力をつけましょう | いなべ総合病院 理学療法士 |
| 2 | 10月18日(木) 10:00～12:00 | 北勢市民会館 2階 視聴覚室 | 20人 | 歯と口の健康について | 桑員歯科衛生士会 歯科衛生士 |
| 3 | 10月30日(火) 10:00～13:30 | 員弁健康センター 1階 調理室 | 20人 | 楽しくみんなで料理に挑戦!! | 地域活動栄養士会 管理栄養士 |
| 4 | 11月6日(火) 10:00～12:00 | 北勢市民会館 2階 視聴覚室 | 20人 | 認知症について学びましょう | 東員病院 看護師 |

申し込み締め切り：9月21日(金) 参加対象者：原則、全日程参加できる方 その他：会場までの送迎はありません。

福祉まつり

介護予防事業の紹介や元気づくり体験ができます。

日時：10月6日(土) 9:30～15:00 場所：藤原文化センター

問南地域包括支援センター T78-3520 F78-1114 / 問北地域包括支援センター T82-1616 F72-3147

三重県若者自立支援センター オープン!

相談時間 13:00～19:00 (土・日・祝日および年末年始を除く) 場所 津市羽所町700番地 アスト津3階

問三重県若者自立支援センター T059-246-1212 MAIL wakamono@pref.mie.jp