

# 介護予防教室のご案内

平成19年度

対象者 いなべ市にお住まいのおおむね65歳以上の方  
 実施時間 10:00~12:00 (9:30受付)  
 参加費 無料  
 実施内容 「介護予防について」「栄養について」



「いつまでも、自分らしく、いきいきと暮らしたい…」  
 これはみなさん共通の願いではないでしょうか？介護が必要な状態にならないようにするための生活の工夫についてお話しします。  
 みなさん、どうぞご参加ください。

## いなべ市 藤原地区・北勢地区

日	時	対象地区	開催場所
6月	20日	阿下喜(本町・東町・飯倉)	東町自治会館
	27日	石川	石川公民館
7月	4日	阿下喜(赤神)	赤神会館
	18日	西野尻	西野尻公民館
	25日	垣内	垣内自治会館
8月	1日	大貝戸	大貝戸公民館
	22日	東村東	東村東自治会館
	29日	山口	山口集落センター
9月	5日	南中津原	南中津原公会堂
	19日	古田	古田多目的集会所
	26日	麻生田	麻生田自治会館
10月	17日	鼎	夢かなえ荘
	24日	東貝野	東貝野公民館
	31日	川合	高齢者生活支援センターいこい
11月	7日	川原	川原多目的集会所

## いなべ市 員弁地区・大安地区

日	時	対象地区	開催場所
6月	18日	南金井	南金井集会所
	2日	市之原	市之原公民館
7月	9日	梅戸	梅戸公民館
	30日	上笠田	上笠田宇野公民館
8月	6日	中央ヶ丘	中央ヶ丘会館
	20日	石仏	石仏公民館
9月	3日	山条	山条公会堂
	10日	平古	平古集会所
10月	1日	大泉	大泉公民館
	15日	宇賀	宇賀公会場
	29日	小原	小原公会場
11月	5日	東一色	東一色集落センター
	12日	丹生川久下	野添会館
12月	19日	岡丁田	岡丁田集落センター
	3日	丹生川中	丹生川研修センター

☎ いなべ市北地域包括支援センター  
 いなべ市北勢町阿下喜2624番地2 いなべ市社協 北勢支所内  
 ☎82-1616 ☎72-3147 担当地域:藤原地区・北勢地区

☎ いなべ市南地域包括支援センター  
 いなべ市大安町大井田2705番地 いなべ市役所 大安庁舎内  
 ☎78-3520 ☎78-1114 担当地域:員弁地区・大安地区

## 特定高齢者とは

特定高齢者とは、今後介護が必要になる恐れの高い方のことをいいます。

たとえ今元気な方でも、心身の機能を積極的に使わないと次第に衰え、足腰が弱くなってきたり、睡眠障害や認知症などの症状が出てきたりすることがあります。

地域包括支援センターでは、本人自らが頑張る意欲を持って、今の状態を悪化させないように活動していくことを支援していきます。ご自身の健康に不安を感じる方、ご家族で気になる方がいる方は、お気軽にご相談ください。

## 介護予防サービス（特定高齢者施策）

- 1 通所型介護予防事業・・・はつらつデイサービス**  
 介護予防プログラムを中心に生活機能の低下を防ぐプログラムを実施します。
- 2 訪問型介護予防事業**  
 保健師等が閉じこもりがちな高齢者のご自宅に訪問して相談や指導等を実施します。
- 3 栄養改善事業**  
 管理栄養士等が、高齢者の方の栄養状態の改善のための助言や指導等を実施します。
- 4 口腔機能向上事業**  
 歯科衛生士等が、口腔内の健康を保つための助言や指導等を実施します。

☎ いなべ市北地域包括支援センター ☎82-1616 ☎72-3147  
 いなべ市南地域包括支援センター ☎78-3520 ☎78-1114