

いなべ市の特定高齢者介護予防事業を紹介します！

～すっきりコース編～

市では、高齢者の方が住み慣れた地域でいつまでも、いきいきと毎日の生活が送れるように、介護予防を目的とした事業を社団法人元気クラブいなべに委託して実施しています。

ボール運動の様子



チューブ運動の様子



元気なうちから介護予防に取り組みませんか？

利用者の生活全般の望みをお聞きして、利用者が目指す生活目標が達成できるように運動機能を維持するサービスを提供しています。

転倒骨折の防止や加齢に伴う筋力の低下を予防するために、ストレッチ、有酸素運動、器具（ボール・チューブ）を用いた筋力維持および向上運動メニューを実施しています。

実施日時	月曜日・水曜日コース 火曜日・金曜日コース 10:30～12:00
実施場所	健康増進施設 阿下喜温泉「あじさいの里」（北勢町阿下喜788）
対象者	いなべ市に住所を有する65歳以上の方で、介護保険の認定を受けるほどではないが、日常生活上何らかの不安をお持ちの方。 または、いなべ市地域包括センターで「特定高齢者」と判断された方。
利用料金	200円

☎いなべ市地域包括支援センター ☎T78-3520 ☎F78-1114

認知症予防講演会

介護予防を目的に、認知症予防講演会を開催します。
（この事業は、市がいなべ市社会福祉協議会に委託している事業です）

日時	2月25日(日) 13:30～15:00 (受付13:00)
場所	員弁コミュニティプラザ
講師	高齢者リフレッシュセンター スリーA (明るく、頭を使って、あきらめない) 増田未知子氏 (映画「折り梅」にでてくる、認知症の教室を作られた方です)
テーマ	「認知症について学ぼう！自ら取り組もう。みんなで行こう。」
参加費	無料
申し込み	2月16日(金)までに、いなべ市社会福祉協議会各支所へお申し込みください



☎北勢支所 T72-7788 / ☎員弁支所 T74-5828 / ☎大安支所 T78-3522 / ☎藤原支所 T46-5252