

地域の介護予防の拠点「通いの場」登録の募集

問 高齢介護課地域支援係 ☎95-9890

人が集い、笑顔があふれる、地域の介護予防の拠点となる場所「通いの場」の登録を募集しています。体操やレクリエーション、茶話会など地域の皆さんが主役の活動をもっとPRしたい、仲間を増やしたい、今の活動に介護予防のエッセンスをさらに入れたいという人は是非登録してください。

通いの場とは

介護予防、閉じこもり予防、健康づくりのため、公民館などで地域の住民が運営する「地域住民の集う場」で、以下の基準があります。

- ・参加者の半数以上が65歳以上の高齢者
- ・開催回数は月1回以上
- ・1回の参加人数は5人以上
- ・政治、宗教を伴う活動や営利を目的とした活動ではない

登録の流れ

登録を希望する団体は、登録申請書と参加者名簿を高齢介護課に持参してください。

登録した団体には

- ・市より、地域の通いの場として市民にPRします。
- ・介護予防のエッセンスを提供します。健康・ケアアドバイザー（理学療法士、健康運動指導士、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士、栄養士、歯科衛生士など）を講師として派遣します。なお派遣回数は、通いの場の開催が月4回以上は年6回（2か月に1回）、月1回以上は年2回（6か月に1回）までです。



介護予防サポーター養成講習会

問 保健センター ☎48-3751

高齢者の健康づくりや介護予防活動をサポートするボランティアを養成するための講習会です。高齢者の特徴や元気に過ごすための方法について楽しく学びませんか。介護予防事業の実施日（7月～8月）にあわせて、見学・体験も行います。

日程（いずれも13時30分～15時30分／全4回）

とき	内容
6月28日(火)	講義「介護予防について」、脳活性化ゲーム体験
7月5日(火)	講義「レクリエーションのすすめ方（実技体験含む）」
7月12日(火)	講義「介護予防活動を支援するサポーターの役割」 講 竹内和美氏（オフィス・ウィズ代表プロフェッショナルカウンセラー）
7月19日(火)	介護予防サポーター体験談など

所 保健センター
対 市内在住で介護予防事業に協力できる人
定 20人（先着順）
申 5月16日(月)～6月10日(金)に電話又は直接

ボディメンテナンス教室～糖尿病予防～

問 保健センター ☎48-3751

食べる楽しみを保ちながら、糖尿病の予防に有効な生活を一緒に考えてみませんか。免疫力も高まり、心身のメンテナンスにつながります。

日程（全3回＋個別カウンセリング）

とき	内容
6月9日(木) 13時30分～15時30分	「血糖値ってなに？糖尿病を正しく知ろう！」 糖尿病専門医の話、糖尿病と歯周病の関係
6月24日(金) 9時30分～12時30分	「血糖値安定のための運動・食事のポイント」 運動体験、糖尿病予防にお勧めのヘルシーランチ 試食又は食材配布
10月14日(金) 9時30分～12時	「間食と果物のとり方」 グループワークと果物バイキング

所 保健センター
対 血糖値が高めの人
定 20人（先着順）
¥ 500円
申 5月9日(月)より電話又は直接