

**出前講座 ～地域包括支援センターの役割～** 無料

医療機関からの依頼で、地域包括支援センターの役割について、講座をしている様子です。



**介護予防フィットネス事業** 自己負担：1,500円/3か月

市内のスポーツクラブなどで、筋力アップによる膝痛や腰痛などの改善を目指し、高齢者に負担の少ない水中歩行運動やバランス体操などの運動プログラムを週1回、3か月1クールで以下の内容で実施します。

教室名	ところ・問い合わせ先
晴れやか運動教室	エリエールスポーツクラブ 24-3688
ロコモ予防運動教室	メディカルフィットネスピピタ 28-8023



**もの忘れチェック体験** 無料

心配なものの忘れを早期に発見し、予防に取り組めるよう、パソコンを使ったタッチパネル式の「もの忘れ相談プログラム」を下記日時で体験できます。

今のご自身の状態を知ることからはじめませんか？ ※1人5分程度で予約不要です

9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
2日(水)	7日(水)	4日(水)	2日(水)	6日(水)	3日(水)	2日(水)
17日(木)	15日(木)	19日(木)	17日(木)	21日(木)	18日(木)	17日(木)

時間 13:30～15:00 ところ 福社会館2階 高齢介護課

**もの忘れ相談** 予約制無料

相談時間は1人30分程度で2名まで、ご家族のみの相談も可。

※すでに専門医を受診されている場合は対象外となります

■とき 9/16(水)13:30～14:30 ■ところ 福社会館2階 高齢介護課 ■相談医師 田所利彦さん(豊岡台病院)

**家族のいこいスペース** 無料

認知症の方を介護するご家族が集まって、お茶を飲みながら情報交換や、日頃の介護の悩みなどを話す茶話会です。介護の手を休めて、ちょっと一息つきませんか？

アドバイザーとして、大澤孝市さん(認知症の人と家族の会愛媛支部代表)が来てくれます。

ご本人と一緒に来られる場合は、職員が付き添いますので、事前にご連絡ください。

■とき 9/11(金)13:30～15:00 ■ところ 福社会館2階 教養娯楽室

**高齢者・障がい者のための成年後見講演会・相談会**  
～高齢者・障がい者の虐待防止と成年後見制度の活用～

権利や財産を守る身近なしくみである「成年後見制度」や「虐待防止」について学んでみませんか。

講演会の後には、成年後見制度、相続、遺言などに関する無料相談会(要予約)を行います。

ぜひ、この機会に参加してみませんか。

■とき 10/8(木)13:00～16:00

■ところ 福社会館4階 多目的ホール

■講師 谷本亜希美さん(司法書士)、浦田明宏さん(司法書士)



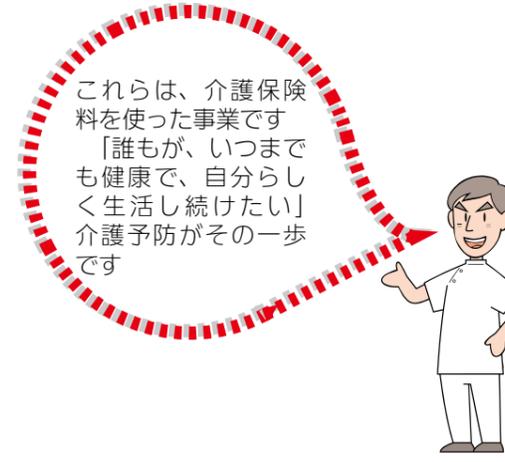
申問 公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポートえひめ支部 089-941-8065  
高齢介護課 地域包括支援センター 28-6147

# わたしのまちの地域包括支援センター

## 介護予防に取り組みましょう!

～住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと暮らすために～

問 28・6147 高齢介護課 地域包括支援センター



これらは、介護保険料を使った事業です  
「誰もが、いつまでも健康で、自分らしく生活し続けたい」  
介護予防がその一歩です

- 事業メニュー
- 介護予防教室
- お口の健康教室
- 介護予防出前講座
- 介護予防フィットネス事業



～高齢者はいつら事業～  
65歳以上の方を対象に、元気なうちから健康な心とからだをつくり、いつまでも自分らしく、はつらつと暮らしていただくことを目指しています。体力維持、認知症予防、疾病の予防などを目的とした介護予防教室や介護予防フィットネス事業などみなさんが気軽に楽しみながら取り組める事業を用意しています。

**介護予防教室** 無料

地域の公民館や集会所などで介護予防に役立つ教室を開催します。

教室名(実施場所)	内容	申し込み・問い合わせ先
いきいきスマイルプロジェクト(川之江地域の公民館など)	認知症予防となる脳トレーニングや体操、筋力アップのためのロコモーショントレーニング、口腔ケアやバランスのとれた食事について楽しく学べる教室です。	石川ヘルスケアグループ 58-0180
ふれあい楽レク教室～心と体の健康はレクリエーションから～(伊予三島地域の公民館など)	元気な活動の基となる筋肉・骨・関節の衰えを予防し、脳の働きを自然に促すレクリエーションを実施します。	社会福祉協議会 28-6127
歌って!遊んで!介護予防～音楽レクリエーションのすすめ～(土居地域の公民館など)	運動効果の高まりや脳の活性化、集中力アップなどの効果が期待できる音楽を使ったレクリエーションを実施します。	
介護予防の基本講座(新宮地域の集会所など)	元気を保つための運動・栄養・口腔ケアなどのポイントを学び、自宅でも取り組めるような体操を紹介します。	地域包括支援センター 28-6147

**お口の健康教室** 予約制無料

お口の機能向上を目指します。ご自身の歯が残っている方、入れ歯を使用されている方、かかりつけの歯科医をお持ちの方も日々のお口のケアにお役立てください。

とき・ところ	9/30(水)、11/18(水) 13:30～15:00 松柏公民館
	9/3(木)、11/5(木) 13:30～15:00 上分老人つどいの家
内容	お口の健康に関する講話、ブラッシング実技、 <sup>えんげ</sup> 嚥下訓練、お口の検診、状態確認
講師	歯科医師、歯科衛生士、言語聴覚士

