

平成29年度
いなべ市

介護予防・生活支援サービス事業 通所型短期集中予防サービスC

介護予防教室のご案内

【 要支援者 及び 事業対象者(基本チェックリスト該当者) 対象 】



住み慣れた地域で健康に生活し続けるため、予防教室に参加してみませんか!?

教室名	はつらつ教室		ハッスル教室	いきいき教室
内容	“最近外出しなくなった”“運動や体操をする機会が減った” “家での役割が減った”などの悩みに対し、多職種が連携して、運動やもの忘れなどの総合的なメニューを行うコース。		“階段が昇りにくくなった”“遠くまで歩けない”などの悩みに対し、リハビリ専門職が中心となり、足腰の筋力やバランス感覚を取り戻すコース。	“もの忘れ”が気になる方に、認知症ケア専門士が中心となり、コミュニケーションやプログラム（脳トレ、体操、レクリエーション、調理など）を通して、生活意欲や活動能力を取り戻すコース。
実施期間	3～6か月（週2回）	3～6か月（週1回）	3～6か月（週2回）	3～6か月（週1回）
場所	大安老人福祉センター	ふじわら社会福祉センター	大安老人福祉センター	大安老人福祉センター
日時	水曜日・金曜日 10:00～12:00	水曜日 10:00～12:00	月曜日・木曜日 10:00～12:00	火曜日 10:00～15:00
利用料	300円/1回 (2割の方は600円)	300円/1回 (2割の方は600円)	300円/1回 (2割の方は600円)	500円/1回(2割の方は1,000円) 【別途 昼食代500円】
実施内容一例	椅子に座って集団体操(45分) 頭の体操(20分) 集団レクリエーション(30分) 口腔体操(10分) など		座位や立位での集団体操(60分) 身近な道具を使った運動(30分) 頭の体操(20分) 口腔体操(10分) など	椅子に座って集団体操(45分) 頭の体操(30分) 創作活動・レクリエーションなど(60分) 昼食(60分) など ※月1回/調理教室

《問い合わせ》

- ◆いなべ市地域包括支援センター いなべ市社協 北勢支所内 TEL0594-82-1616 FAX0594-72-3147
- ◆いなべ市 福祉部 長寿福祉課 大安庁舎内 TEL0594-78-3520 FAX0594-78-1114

全教室とも
送迎・体験OKです