



# ちょっとのずくて生涯現役宣言！



## 麻績村社会福祉協議会の介護予防&地域支援事業

### 脳と体が若返る！

60歳以上の元気生活を応援する  
介護予防事業に参加してみませんか？

事業名	こんな方におススメ	内容
生活習慣改善教室 各地区公民館にて	いつまでも、なじみのご近所さんや仲間と気軽に楽しく学びたい方。	運動・栄養・口腔・脳トレなど日常生活の中で出来る介護予防の方法を学んだり、おたがい様の関係づくり
元気あっぷ教室 保健センター	最近よくつまづくようになった方、体を使わないことに不安のある方、健康寿命を延ばしたい方	元気に楽しく毎日を過ごすための、健康長寿を目的とした体操教室
口腔教室 役場第4会議室	最近ちょっと飲み込みにくい、食事中むせてしまう方。声がでにくくなってきた方。	専門の歯科衛生士による飲み込む力の強化、唾液分泌促進などの実習指導やアドバイス
男前道場 福祉センター	男性限定です！ いつまでも、たくましく男前でいたい方。男前になりたい方。	健康麻雀・社会科見学 地域貢献活動
脳トレ教室 役場第1.2会議室	作品づくりをしながら今よりちょっと生活に刺激がほしい方。 仲間づくりをしたい方。	身近にある材料で簡単な作品づくりで 手先と脳を刺激を注入
認知症予防教室 福祉センター	物忘れが気になる方。 脳を活性化したい方。 認知機能をあっぷさせたい方。	脳の活性化に良いといわれているあらゆるジャンルに挑戦し、 脳の活性化につとめます
うちの縁側 福祉センター	一人ではなかなか外出しにくい方。仲間を作って元気に暮らしたい方。	作品づくりや楽しくお茶のみ会で気分転換します
おみごと！応援 サポーター養成	ボランティアをしたいけど、どうすればいいか迷っている方。地域を元気にしたい方。	自分の得意分野から地域デビューを！ これからの麻績村を元気にしましょう！ <b>おさんぽカフェの開設準備中!!</b>
認知症を学ぶ会	地域の皆様とともに	認知症の人もそうでない人も地域で支えあい暮らしていくために正しい認知症の知識を学んで理解を深めましょう
家族介護教室	ご家族を介護されている方 介護を学びたい方 これからの介護に不安のある方も	介護者同士の交流を図り、身体的・精神的な負担を軽くし、明るい介護生活を目指します

開催日程は、地域支援事業予定表をご覧ください。  
ご不明な点は社協(67-3099)までお問い合わせください。

各会場までの送迎をご希望の方もご連絡ください。