



ちょっとのずくて生涯現役宣言!

これから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
<b>生活習慣改善教室</b> (会場)各地区公民館にて	自分の健康は自分で守る! 元気なうちからご近所仲間で楽しく介護予防	運動・栄養・口腔・脳活性化など日常生活の中で出来る介護予防の方法を学びます
<b>口腔教室</b> (会場)交流センター	最近ちょっと飲み込みにくい、食事中むせてしまう、口が渇きやすい、固いものが食べにくい等の心配のある方は始めましょう	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
<b>男前道場</b> (会場)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
<b>おひとり様生活倶楽部</b> (会場)地域交流センター	ちょっとした料理・洗濯・掃除! <b>男性がおひとり様</b> になっても自活できる生き方倶楽部	一人になっても身につく料理・役立つ生活術
<b>おさんぽカフェ</b> (会場)麻績学舎	介護・子育て中のほっと一息。誰かとお話したい...一人は淋しい。頑張るあなたの休憩所です。	月に2回ですが...麻績学舎・第二公民館でくつろぎのカフェを開催します
<b>脳トレ教室</b> (会場)交流センター	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。
<b>脳楽教室</b> (会場)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認知症の予防
<b>うちの縁側</b> (会場)福祉センター	一人ではなかなか外出しにくい・・・仲間を作って元気に暮らしたい方	作品づくり仲間作りや楽しくお茶のみ会
<b>支え合いサロン</b> (各地区公民館)	災害時の助け合いに必要な知識と技術を住民同士の支え合いの仕組みを学びたい方	支え合いマップ作成・防災レシピー・簡単防災グッズ作成 等

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