**介護予防と高齢者相談窓口のお知らせ**

南陽市では要介護認定が非該当になった方を対象に、介護予防教室を行っています。

　また、地域包括支援センターでは介護保険以外の相談業務も行っています。

　お気軽にご相談ください。

主な相談内容

**①　介護予防教室等のご案内**

**②　認知症（もの忘れ）の相談、支援**

③　消費者被害の早期発見と防止

④　高齢者虐待の防止

**その他、高齢者に関する相談**

担当

吉野・金山・宮内・漆山・中川　地区にお住まいの方

**南陽市 地域包括支援センター**（市役所福祉課内）

電話　４０－１６４６（直通）

赤湯・沖郷・梨郷　地区にお住まいの方

**社会福祉協議会 地域包括支援センター**

電話　５０－１０１８（直通）

**通所型サービスC**

**（短期集中運動機能向上）**

|  |
| --- |
| 【対象者】●要支援認定を受けた方　　　　　●基本チェックリスト該当者（事業対象者） |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教室名 | 実施主体 | 実施場所 | 日時・時間等 | 内容 |
| 筋力アップ教室 | 接骨師会健康サポート事業所 | ・嵐田接骨院（赤湯） ：43-4812 ・佐藤整骨院（沖郷） ：40-2776・後藤接骨院（赤湯） ：40-2278 ・江口接骨院（沖郷） ：43-2656・南陽接骨院（赤湯） ：40-3377・太子堂鍼灸整骨院（赤湯）：49-7531・竹田接骨院鍼灸治療院（宮内） ：47-5413・あかゆさくら接骨院（赤湯）：43-6001 | 期間：３ヶ月間（週1回）時間：午後1時～２時※実施曜日・開始日は、ご希望の左記事業所にお問合せください。 | 専門職指導のもと、生活動作の改善や筋力トレーニング、ストレッチ等を組み合わせた運動の実施。 |
| ほなみ楽々筋力教室 | ほなみ荘 | ・ほなみ荘（宮内） ：47-6000 | 期間：３ヶ月間（週1回）※原則毎週日曜日時間：午前10時～11時30分 | 専門職指導のもと、マシンを活用した筋力の維持向上を図る運動の実施。 |

****※申込された方には、後日包括支援センターのケアマネジャーが訪問させていただき，お身体の様子について聞き取りや契約等させていただきます。

※教室１回あたり４００円を徴収させていただきます。

※初回に簡単な体力測定を行い、どの程度の運動が適当か確認し実施します。

**噛むＣＯＭＥ３６５**

お茶をのんでむせる、固い物が噛み切れないという方ぜひご参加ください。

【期日・内容等】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 場　所 | 時　間 | 開催日 | 内容 |
| 健康長寿センター | 13:30～14：30※初回と最終回は15時まで | ６月１０日（金）・２４日（金）７月　８日（金）・２２日（金）８月　８日（月）・２６日（金） | お口のお手入れ、口腔機能を向上させる口の体操とお話 |

**♬はつらつくらぶ♬**

いつまでも元気ではつらつと生活していけるよう、お話や体操をし、閉じこもりや寝たきり、認知症をみなさんで予防していきましょう！！

【定期開催】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教室名 | 時　間 | 場　所 | 内　容 |
| やじろべえ | 12：40～14：00 | 健康長寿センター | 接骨師の先生の指導でセラバンドを使った健康体操で足腰を鍛えましょう |
| 防災センター（沖郷公民館） |
| 健康ヨーガ（１，０００円/月） | 9：30～10：3010：45～11：45 | 防災センター（沖郷公民館） | 呼吸のコントロールとヨーガ独特のポーズで心と身体の調和を保ちましょう |
| 13：15～14：1514：30～15：30 | 健康長寿センター |
| ゆったりくらぶ① | 13：30～16：30 | 湯こっと | お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム、温泉で楽しみましょう |
| ゆったりくらぶ② |

※開催日は変動しますので、詳細は下記申込先へお問い合わせください。

【不定期開催】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教室名 | 場　所 | 内　　容 |
| 料理教室 | 健康長寿センター | １１月～３月に料理教室を開催予定です。 |

※料理教室は不定期開催となりますので、詳細は下記申込先へお問い合わせください。

●対　象：６５歳以上の方

●参加料：料理教室は、材料費がかかる場合があります。

●送　迎：送迎が必要な方は、申込の際にご相談ください。

●申込先：社会福祉協議会　電話４３－５８８８

♬るーむ花♬

小物づくりや趣味のソーイングを行うことにより、介護状態になることを予防し、いつま

でも活き活きと楽しく活動しましょう！

【期日・内容等】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 内　容 | 開催日 | 時　間 | 場　所 | 持ち物 |
| 小物づくり教室 | 毎週水曜日 | 10：00～12：00 | 花工房 | 材料代実費 |
| 趣味のソーイング教室 | 毎週木曜日 | 10：00～12：00 | 花工房 | 表地持参他資材実費 |
| 13：00～15：00 |

●対　象：６５歳以上の方

●申し込み先：花工房　４３－３３６４（高梨430－1）

♬趣味のいきがい教室♬

いつまでも活き活きと生活し要介護状態になることを予防するために、介護予防体操やパ

ッチワーク等、趣味活動を楽しく行いましょう！

【期日・内容等】

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内　容 | 開催日 | 時　間 | 場　所 | 持ち物 | 送迎 |
| 介護予防体操 | 第１水曜 | 9：30～11：00 | 太陽の里ふたば | 飲み物 |  |
| パッチワーク | 第２木曜 | 10：00～12：00 | 太陽の里ふたば |  |  |
| 元気運動 | 第３火曜 | 13：00～14：00 | 太陽の里ふたば | 飲み物 | あり |
| フラワーデザイン | 偶数月第４水曜 | 10：00～12：00 | 太陽の里ふたば | 花切りばさみ |  |

●対　象：６５歳以上の方

●参加料：無料～７００円程度（教室によって）

●申し込み先：太陽の里ふたば　電話５９－４３３３

♬漆山・中川わくわく健康教室♬

ストレッチやセラバンドを使った筋トレ、頭の体操やリズムに合わせた軽体操等の筋力向上や維持に期待できる運動プログラムを実施します。

【期日・場所等】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 地　区 | 漆　山 | 中　川 |
| 日　時 | 毎月最終月曜※９月のみ第２月曜 | 毎月第２火曜※８月のみ第３火曜 |
| 午後１時～２時 | 午後１時～２時 |
| 場　所 | 漆山公民館 | 中川公民館 |

●対　象：６５歳以上の方

●申し込み先：接骨師会健康サポート事業所　電話４０－２７７６（佐藤治樹）

♬活き活き貯筋教室♬

マシンを使用した筋力向上や筋力維持に効果が期待できる運動プログラムを実施します。

【期日・場所等】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 会　場 | 開催日 | 時　間 | 持ち物 |
| 1. 太子堂鍼灸整骨院
 | 毎週火・金曜日 | 13：00～14：00 | 水分、タオル、眼鏡（必要な方） |
| 1. 嵐田接骨院
 | 毎週水・金曜日 | 13：00～14：00 | 水分、タオル、眼鏡（必要な方） |

●対　象：６５歳以上の方

●申し込み先：① ４９－７３５１

② ４３－４８１２

♬認知症予防教室「コグニサイズ」♬

認知症予防に効果が期待できる運動等の指導を行います。

【期日・場所等】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 開催日 | 会　場 | 時　間 |
| 1. ４月１３日～　６月１０日
 | シェルターなんようホール（南陽市文化会館） | 10：00～1１：30※初回と最終回は機能検査実施のため１人２時間程度時間がかかります。 |
| 1. ６月１７日～　８月　３日
 |
| 1. ８月１０日～１０月　６日
 |
| 1. １０月１２日～１１月２５日
 | 市役所　大会議室　他 |
| 1. １２月　２日～　１月２５日
 | シェルターなんようホール（南陽市文化会館） |

●対　象：６５歳以上の方

●持ち物：タオル、水分、眼鏡（必要な方）

●申込期限：教室開始日の５日前まで申込ください。

●申し込み先：南陽市地域包括支援センター　４０－１６４６