

遊佐町介護予防 通所型サービスC事業

年齢を重ねても 元気に生活できるように…

いきいき元気教室へのご案内

「なんだか足腰が弱くなった…」

「なんだか忘れっぽくなった…」

「自分の食べている食事の栄養面はどうか？」

「自分の口の健康状態はどうなんだろう？」などと思うことはありませんか？

遊佐町では、要支援状態の改善、要介護状態になることを予防、生活機能の維持・向上を図り、年齢を重ねても元気で生活できるように“いきいき元気教室”を開催しています。

【どんな方が参加できるの？】

要支援1または2の認定者、または「基本チェックリスト」で事業対象者と判定された方など介護予防が必要と思われる方



マシントレーニングの様子

【どんなことするの？】

週1回 全12回のプログラムです。

血圧測定等の健康チェック、運動機能向上、栄養改善、口腔機能向上、認知機能の低下予防・支援などの介護予防プランに基づき楽しく行える内容です。

【いつから始まるの？】

◆日 程 H30年度 春コース（5月～7月） 秋コース（8月～11月）

冬コース（12月～3月） 毎週水曜日 全12回

◆時 間 午前 9：30 ～ 11：30 （2時間）

【どこで？】

ゆうすい地域交流スペース

※ご希望があれば自宅から会場まで送迎致します。



口腔体操の様子

【参加料は？】

1回あたり、**350円** の徴収となります。

◆申し込み◆

遊佐町地域包括支援センターゆうすい 71-2130

◆実施・問い合わせ◆

デイサービスセンターあいあい 71-2144

身体や頭を使って、いろいろなことにチャレンジしてみましよう。

