



お気軽に
ご参加ください!

くねんニャン

要介護認定を受けていない65歳以上の方へ 「神崎市介護予防教室」のご紹介

今日から
はじめよう!



くねんワン

「しゃんしゃん教室」

65歳以上の方を対象に基本チェックリストを行ない、心身の機能が弱くなっていないか早めに気づき、専門の職員が関わって運動、栄養、お口と歯、脳の運動を行ないます。



神崎会場 月曜日 13時30分～15時30分



千代田会場 金曜日 10時～12時

「フォローアップ教室」

「しゃんしゃん教室」を卒業された方が引き続き介護予防の取組みを行なう教室です。



神崎会場 水曜日 13時30分～15時30分



千代田会場 木曜日 10時～12時

「筋力アップ養成塾」

65歳以上の方を対象に、運動指導士の指導により、6月～月3回程度(年24回)みんなで楽しみながら体操を行ない、身体の筋力の維持向上をめざしています。



神崎会場 木曜日 14時～15時30分



千代田会場 火曜日 13時30分～15時



脊振会場 月曜日 13時30分～15時

「おたっしやいきいきクラブ」

要介護状態にならないよう各施設で体や脳の運動、お口と歯など介護予防に関する事を行います。食事や入浴および施設への送迎もあります。



もみじの湯



千代田町福祉センター



そよかぜ荘



東部地区生きがいセンター



西部地区生きがいセンター

「若返りいきいき教室」(地域リーダー養成講座)

65歳以上の方を対象に、地域で介護予防に関する自発的な活動が実施されることを目指し、活力ある元気な高齢者を育成する教室です。7月～月1回(年6回)開催しています。



神崎会場 木曜日 15時30分～16時30分



千代田会場 火曜日 15時～16時



脊振会場 月曜日 15時～16時

※市報6月号に、今年度の「若返りいきいき教室」(地域リーダー養成講座)の内容を掲載しています。

参加者の声



・「予防が大事」という事が勉強できて良かったと思います。
・時間を忘れるほど、楽しく参加させていただきました。

・毎回、楽しみにしていました！
・色んな食材を使って調理しようと思いました。
・お口がいかにか大切かという事が分かり、良かったです。

