

おたっしやいきいきクラブ

要介護状態にならないように、認知症予防や運動機能、口腔機能などの維持・向上を目指し、運動やレクリエーションなどの介護予防に関するを行っています。

千代田町東部地区及び西部地区生きがいセンターは「こすもす苑」、それ以外は「神崎市社会福祉協議会」へ業務委託を行い、実施しています。

●開催回数 週1回（地区ごとに曜日設定有）

●参加費 1回800円（昼食代込み）

●送迎 有

●会場

【神埼町】もみじの湯

【千代田町】

・千代田町福祉センター

・千代田町東部地区生きがいセンター

・千代田町西部地区生きがいセンター

【脊振町】そよかぜ荘



▲千代田会場（千代田町福祉センター）での様子

昼食もあるし、希望者は入浴もできるよ！



地域リーダー養成講座 若返りいきいき教室

地域で介護予防教室に関する自発的な活動が実施されることを目指し、地域で中心となって活動してくださる高齢者を育成する教室です。

詳細は、市報かんざき8月号へ掲載します。地域での介護予防教室の開催など興味がある方は、ぜひご参加ください。

●開催時期 10月～12月

●開催回数 全6回

●開催場所 神埼中央公園体育館

●送迎 無



くねんワン

皆様の参加をお待ちしています

●相談窓口・お問い合わせ

おたっしや本舗神埼北（神崎市役所脊振支所内）

おたっしや本舗神埼（神崎市役所高齢障がい課内）

おたっしや本舗神埼南（神崎市役所千代田支所内）

☎0952-59-2005

☎0952-37-0111

☎0952-34-6080

お気軽にご相談ください



くねんニャン

神崎市地域支援だより

2018.7
Vol. 16

みんなで取り組もう介護予防

～神崎市介護予防教室のご紹介～

介護予防を行うことによって、いつまでも元気に、いきいきと自分らしく暮らすことができます。

では、介護予防はいつごろから始めるのがいいのでしょうか。「自分はまだ元気だから、介護予防なんて必要ない」と、思っている方も多いのではないのでしょうか。介護予防は、心身の機能が低下する前、つまり元気なうちから取り組むことが大切なのです。



くねんワン

ここからは、神崎市で開催している「介護予防教室」を紹介するワン!!

興味があったら参加してニャン♪



くねんニャン



NEW 介護予防水中運動教室

今年度から介護予防教室の新たなメニューとして、「介護予防水中運動教室」を始めました!

水中で運動を行うことで、膝や腰への負担を軽減しながら運動機能の低下を予防することができます。第2期の参加者は、市報かんざき9月号で募集を予定しています。



●対象者

市内在住の65歳以上の方

●開催期間（実施回数12回／期）

・第1期 7月～9月末（受付終了）

・第2期 10月～12月末

※第2期は、9月に募集します。

●開催日時

毎週火曜日、10：00～12：00

●定員 各期20人

●参加費 1回200円

●送迎 有

●実施場所

ブリヂストンスイミングスクール神埼
（神崎市神埼町本堀3265番地1）