



地域包括支援センターからのお知らせ

問申 町地域包括支援センター
☎33-0270 養老町石畑523

『キラリ！脳活教室』全12回コース 参加者募集

●対象者 町内在住の65歳以上の人で、医師から運動制限の指示のない人。

認知症予防に關心のある人にお勧めです!!

日にち	曜 日	時 間	場 所	内 容
6月 7日、14日 21日、28日 7月 5日、12日 19日、26日 8月 2日、 9日 23日、30日	木曜日	14時～ 15時30分	養老整形外科クリニック	●運動しながら、しりとりや計算をするなど、「からだ」と「頭」の体操を同時に行い、脳の働きを活性化します。間違えて笑って、試行錯誤しながら楽しんで行いましょう。

●定員 25人(先着申込順) ●参加費 無料 ●申込期間 5月7日(月)～5月18日(金)

『足・脳いきいき教室』全12回コース 参加者募集

●対象者 町内在住の65歳以上の人で、医師から運動制限の指示のない人。

皆で運動をしたい人にお勧めです!!

日にち	曜 日	時 間	場 所	内 容
6月12日、26日 7月10日、24日 8月 7日、21日 9月 4日、11日 10月 2日、23日 11月13日、27日	火曜日	13時30分 ～15時	スポーツマックス・養老 (町民プール)	●筋力や柔軟性アップのためのストレッチや体操、転倒予防のためにバランス力を向上させる体幹トレーニングを行います。また、認知機能向上のための運動も取り入れます。 ●初回と第11回目に体力測定を行います。

●定員 20人(先着申込順) ●参加費 無料 ●申込期間 5月7日(月)～5月18日(金)

『まるごと介護予防教室』全8回コース 参加者募集

●対象者 町内在住の65歳以上の人。

ただし、運動を実施する7月・10月・平成31年1月は、医師から運動制限の指示のない人。

介護予防について
広く学びたい人にお勧めです!!

日にち	時 間	場 所	内 容
6月20日(水)、7月18日(水) 8月29日(水)、9月26日(水) 10月17日(水)、11月20日(火) 12月19日(水)、 平成31年 1月17日(木)	9時30分～ 11時30分	町中央公民館	●9時30分～10時30分 認知症予防のための脳トレやレクリエーションを行います。 ●10時30分～11時30分 「運動」「栄養」「音楽」「創作活動」「口腔」等のテーマについて、理学療法士や管理栄養士等の講師を迎え、手軽にできる介護予防について実践・紹介します。

●定員 20人(先着申込順) ●参加費 無料(11月の創作活動のみ材料費500円実費)

●申込期間 5月7日(月)～5月18日(金)

『認知症家族のつどい』のお知らせ

●対象者 家族のものの忘れが心配な人。認知症の人の家族・認知症の人を介護した経験のある人。

日にち	時 間	場 所	内 容	申込み等
6月7日(木)	13時30分～ 15時30分	町地域包括支援センター (町保健センター2階)	認知症の人の家族のための交流会です。「家族が認知症かもしれない」「対応についての悩みを話せる仲間を作りたい。」など、日頃の悩みや思いを話しませんか。	5月25日(金)まで