



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

『もの忘れ・認知症個別相談』のお知らせ

●対象者 もの忘れや認知症が心配な人やその家族

日にち	時 間	場 所	内 容	申込期限
6月6日(木)	10時～11時30分 (相談時間30分程度) ※事前に電話予約が必要です。	町地域包括支援センター (町保健センター2階)	●認知症地域支援推進員が認知症に関する疑問・介護方法などについて個別に相談を受けます。	5月31日(金)

『タッチパネルでもの忘れチェック』のお知らせ

●対象者 町内在住の人

日にち	時 間	場 所	内 容	申込
6月11日(火)	10時～11時30分	町地域包括支援センター (町保健センター2階)	●もの忘れが始まっている可能性について、点数で判定できる機器を使用し、5項目の質問に対話方式で答えていただきます。1人あたり5分程度です。 ※このチェックは、認知症を診断するものではありません。認知症の診断には、医療機関の受診が必要です。	不要

『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

●定 員 20人(先着申込順)

●申込期間 5月7日(火)～21日(火)

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11日・25日 10月9日・23日、11月6日・20日	水曜日	10時～11時30分	町保健センター2階	●ストレッチや転倒予防のための運動などを行います。 なお、初回と第11回目に体力測定を行います。

『レッツ！脳健クラブ』 全6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

●定 員 20人(先着申込順)

●申込期間 5月7日(火)～21日(火)

日にち	曜 日	時 間	場 所	内 容
6月21日、7月26日 8月23日、9月27日 10月25日、11月29日	金曜日	10時～11時	町保健センター2階	●「からだ」と「頭」の体操を同時に行ったり(例：運動しながらしりとりや計算をする)、脳トレプリントなどを行います。

『まるごと介護予防教室』 全7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月と11月は医師から運動制限を指示されていない人。

●定 員 20人(先着申込順)

●申込期間 5月7日(火)～21日(火)

日にち	時 間	場 所	内 容
6月27日(木)、7月17日(水) 9月18日(水)、10月29日(火) 11月26日(火)、12月11日(水) 令和7年1月21日(火)	10時～11時	町保健センター2階	●「運動」「栄養」「音楽」「口腔」「脳トレ」などのテーマについて、理学療法士や管理栄養士などの講師を迎え、手軽にできる介護予防について実践・紹介します。

町地域包括支援センターでは、認知症や介護の相談に応じています。いつでもご相談ください。