



あなたの応援団



# 地域包括支援センター

高齢者の方が「元気で、快適に、自宅で安心して」生活できるよう私たちがお手伝いします！

☆地域包括支援センターのおしごと紹介③☆

～自立してイキイキ・ハツラツ生活・介護予防事業編～

地域包括支援センターでは、65歳以上の方を対象に健康教育事業を実施しています。

また、特定高齢者のみなさんが元気であるための介護予防事業の紹介をしたり、事業参加のための計画を立てたりします。



## 健康教育事業

65歳以上の方を対象に体操や健康・生活に関する教室等を開催しています。



家でできる体操を教えてくださいな

## 特定高齢者向け介護予防事業

### 元気はつらつ教室

専門スタッフの指導により仲間とともに簡単・安全・楽しい運動を行います。



いつまでも元気で好きな趣味を楽しみたいな

### 筋力向上トレーニング教室

専門スタッフとともに高齢者向けのメニューで行うマシンを使ったトレーニング教室です。



もっと運動を習慣付けたいな

### 訪問型栄養改善事業

栄養士による個別栄養指導を実施し、食生活の改善または低栄養状態になる事を予防します。



最近痩せて疲れやすい。どしたらいいのかな

### いきいき健口教室

「食べる」「話す」など元気であるために重要なお口。歯科衛生士の指導により、口腔機能の低下を予防しま



これからも、おいしく食事をとりたいな

## 今月のひとこと

### ◇特定高齢者とは？

市が行う健康診断や生活機能評価の結果、要介護状態となる可能性の高い65歳以上の方をいいます。

## 【ほっと♡介護教室】

地域包括支援センターでは「ほっと♡介護教室」を開催しています。興味のある方はぜひご参加ください！

日時	内容	場所	備考
7月15日(水) 午前10時～正午	介護されるってどんな感じ？	きらら館	要申込み

## お問い合わせ・ご相談

地域包括支援センターいしばし  
地域包括支援センターこくぶんじ  
地域包括支援センターみなみかわち

☎51-0633 (石橋地区)  
☎43-1229 (国分寺地区)  
☎47-2771 (南河内地区)