

平成 27 年度 介護予防事業

介護に頼らないで生き生きとした生活が送れるようにするために、予防は元気なうちから取り組むことが大切です。地域の人と楽しみながら参加できる教室などを開催しますので、是非、御参加ください。

問い合わせは、長寿支援課長寿支援係（☎内線588）へ。

80代前半から介護認定を受けた人の割合が急激に増えています

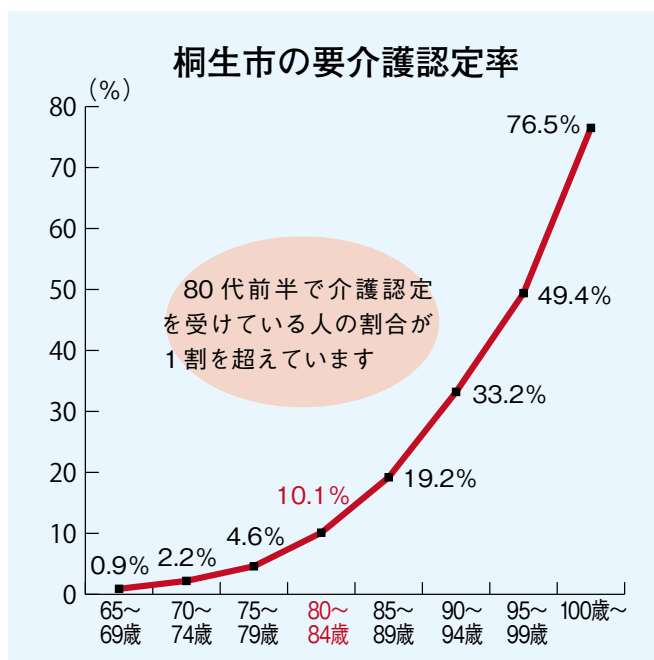
「日常生活が問題なく送れているから介護予防は必要ない」と思っている、年をとるにつれ何もしなければ自然と心身の機能は衰えてしまいます。統計調査の結果から、80代前半（80歳～84歳）には、要介護認定を受けた人の割合が1割を超えることがわかりました。その後も年齢を重ねるごとに急激に増えています。

「基本チェックリスト」を今年度は11月に発送します

今年度は、要介護認定者が増加する前の年代（65歳～79歳）に基本チェックリストを送付します。

基本チェックリストとは、心身の機能や日常生活行為などを確認するものです。その結果、必要に応じて「元気いきいき教室」などを紹介します。この基本チェックリストで御自身の状態を確認しましょう。

なお、「元気おりおり体操」と「にっこり楽々教室」は今から始められますので、是非、御参加ください。



元気おりおり体操

桐生市歌に合わせて
楽しく体操します

下表のとおり定期的に行っています。

費用＝無料。ただし、体操以外に長寿センターの施設を利用する場合、利用料が必要です。

問い合わせ＝社会福祉協議会（☎46 - 4165）又は長寿支援課長寿支援係（☎内線588）

場所	開催日	時間
美原長寿センター	毎週火曜日	14:30～15:00
川内長寿センター	毎週月曜日	13:30～14:00
境野長寿センター	毎週水曜日	14:00～14:30
東長寿センター	毎週金曜日	14:30～15:00
広沢老人憩の家	第2・4木曜日	11:00～11:30
新里福祉センター	第4水曜日	9:00～9:30



にっこり楽々教室

運動のほか、食事など
について学びます

市内に居住するおおむね65歳以上の人なら誰でも参加できます。元気高齢者応援プログラム（運動・口腔・栄養など）で、生涯に渡る健康づくりを学びます。全12回で、下表のとおり行います。申し込み＝電話で長寿支援課長寿支援係（☎内線588）へ。

場所	教室初日	時間
川内長寿センター	5月11日(月)	10:00～11:30
ふれあいホーム(天神町)	5月12日(火)	
東長寿センター	5月13日(水)	
境野長寿センター	5月14日(木)	
新里公民館	5月15日(金)	13:30～15:00