

介護予防でいきいきとした生活を



市の高齢者（65歳以上）数は、平成30年4月1日現在3万9,191人、高齢化率は34.65%で、3人に1人が高齢者です。県内12市の内で最も高い状況にあり、今後も高齢化は加速することが予測されています。こうした中、住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていけるよう「介護予防・日常生活支援総合事業」として介護予防の教室などを実施していますので、ぜひご参加ください。問い合わせは、長寿支援課長寿支援係（☎内線587）へ。

にっこり楽々教室



運動・口腔・栄養などの、どなたでも参加できるプログラムを実施し、生涯の健康づくりを学びます。
対象＝市内に居住する65歳以上の人で5回参加できる人
申し込み＝9月7日（金）から、電話で長寿支援課長寿支援係（☎内線587）へ。※7月・8月開始コースの野間スポーツクラブ、ペアレ桐生VIE、グレイス広沢、水沼駅温泉センターに参加した人も申し込みますが、今年度初めて参加する人を優先します。

期日	時間	場所	募集人数
10月1日から29日までの毎週月曜日	15:00～16:30	一華リハビリの里体操教室(川内町三丁目)	15人
11月1日から29日までの毎週木曜日	13:30～15:00※3日目のみ調理実習のため10:00～12:30	北公民館	30人

脳いきいき教室



楽しみながら仲間と一緒に脳の活性化を目指し、脳トレーニングやウォーキングを行います。
対象＝市内に居住する65歳以上の人
募集人数＝各会場30人
申し込み＝9月7日（金）から教室開催初日の7日前までに、電話で各地域包括支援センターへ。

期日	時間	場所	申し込み先
10月2日から11月13日までの毎週火曜日	13:30～15:00	プライマリービル3階(本町六丁目)	地域包括支援センター山育会(☎46-6066)
10月12日から11月30日までの毎週金曜日※11月23日を除く	10:00～11:30	広沢老人憩の家	地域包括支援センターユートピア広沢(☎53-1114)
10月3日から11月14日までの毎週水曜日	10:00～11:30	地域包括支援センター神明(広沢町二丁目)	地域包括支援センター神明(☎32-3162)

介護予防サポーター養成研修

地域で介護予防に関するボランティア活動を希望する人を対象に研修を行います。全4回の日程修了者には、修了証を発行します。

介護予防総論、栄養・口腔・認知機能の講義、元気おりおり体操、体力測定の実践、脳レクリエーションなどを行います。

期日＝10月15日（月）・24日（水）・31日（水）、11月8日（木）

時間＝午後1時30分～4時15分

場所＝総合福祉センター（新宿三丁目）

対象＝市内に居住する人

募集人数＝30人（先着順）

申し込み＝9月7日（金）から、電話で長寿支援課長寿支援係（☎内線587）へ。



介護予防サポーター活動の様子