

明日の健康のために

介護予防を始めませんか



「フレイル」を知っていますか

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階の状態であり、適切な治療や予防を行うことで、要介護状態にならずに済む可能性があります。

フレイルの予防・改善には、「運動の習慣をつける」「お口の働きを保つ」「食事をしっかりとる」「人との交流」が重要です。家の中でストレッチをしたり、身近な場所で行われている教室に参加したりするなど、日々の生活の中でできることから始めてみませんか。市では、地域包括支援センターを中心に介護予防に関する取り組みを実施していますので、ぜひご参加ください！

詳しくは、下の二次元コードから、市HPをご覧ください。

☎ 長寿介護課長寿支援係 (448215)



脳いきいき教室

▼地域包括支援センターによる、認知機能低下予防のための教室です。

対市内に居住する65歳以上の人

▼地域包括支援センター双葉苑

期 6月3日から7月15日まで
の毎週水曜日

時 午前10時～11時30分

場 特別養護老人ホーム双葉苑
定15人(先着順)

持 室内運動靴、飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装

申 5月7日(木)から地域包括支援センター双葉苑(☎548906)へ。

▼地域包括支援センターにいます

期 6月4日から7月16日まで
の毎週木曜日

時 午前10時～11時30分

場 新里総合センター
定20人(先着順)

持 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装

申 5月7日(木)から地域包括支援センターにいます(☎743032)へ。

※そのほかの会場については随時お知らせします。



にっこり楽々教室

一般事業者による、運動機能向上のための教室です。日程などについては、広報きりゅうなどで随時お知らせします。

対市内に居住する65歳以上の人

元気おりおり体操

市のオリジナル介護予防体操です。左表のとおり、市内の長寿センターなどで定期的に体操をしています。申し込みは不要ですので、気軽にご参加ください。詳しくは、下の二次元コードから市HPをご覧ください。

対市内に居住する60歳以上の人



施設名(場所)	日時
美原長寿センター(美原町)	毎週水曜日 午後1時30分～2時
川内長寿センター(川内町五丁目)	毎週月曜日 午後1時30分～2時
境野長寿センター(境野町三丁目)	毎週木曜日 午後1時30分～2時
東長寿センター(東一丁目)	毎週火曜日 午後1時30分～2時
広沢老人憩の家(広沢町六丁目)	毎月第2・4金曜日 午後1時30分～2時
ふれあいホーム(天神町三丁目)	毎月第1・3金曜日 午後1時30分～2時
新里福祉センター(新里町野)	毎月第4水曜日 午前9時15分～9時45分

地域で運営しているサロン

地域の皆さんが担い手となって運営しています。詳しくは、各地域の地域包括支援センターへお問い合わせください。

地域の相談窓口

「地域包括支援センター」へご相談ください

市内に8か所の地域包括支援センターを設置しています。社会福祉士、主任介護支援専門員、保健師などの専門職が相談に応じます。電話や来所による相談のほか、ご自宅への訪問による相談も行っています。

お住まいの地区の担当地域包括支援センターへ気軽ににご相談ください。

専門職がチームとなって対応します！

認知症の人
やその家族
への支援

認知症かもしれないけど、どこに相談すればいい？

財産管理や
契約のこと

最近、お金の管理に自信がなくなってきた

家族のこと

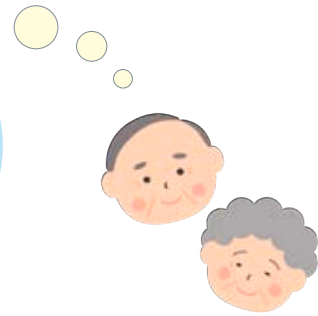
離れて暮らす
高齢の家族の
ことが心配

介護保険

どんなことを
お手伝いして
もらえるの？

介護予防

これからも
元気に暮らす
ために何か活動
したい



名称	場所・電話番号	担当地区
桐生市地域包括支援センター山育会	東久方町二丁目 ☎46 - 6066	1区(本町一～三丁目、横山町)、2区(本町四～六丁目)、9区(永楽町、小曾根町、宮本町)、10区(東久方町、西久方町、天神町、平井町)、14区(梅田町)
桐生市地域包括支援センター社協	新宿三丁目 ☎46 - 4411	3区(稲荷町、錦町、織姫町、美原町、清瀬町)、4区(新宿、三吉町、小梅町、琴平町)、5区(浜松町)、8区(末広町、宮前町、堤町、巴町、元宿町)
桐生市地域包括支援センター菱風園	菱町一丁目 ☎32 - 3321	6区(仲町、川岸町、泉町、東町、高砂町、旭町)、7区(東)、17区(菱町)
桐生市地域包括支援センターユートピア広沢	広沢町六丁目 ☎53 - 1114	11区(境野町)、13区(広沢町四～七丁目、広沢町間ノ島)
桐生市地域包括支援センター思いやり	川内町一丁目 ☎32 - 5889	16区(川内町)
桐生市地域包括支援センター思いやり黒保根	黒保根町水沼 ☎46 - 8847	22区(黒保根町)
桐生市地域包括支援センターにいさと	新里町新川 ☎74 - 3032	19～21区(新里町)
桐生市地域包括支援センターのぞみの苑	相生町五丁目 ☎54 - 9537	15区(相生町一丁目一部、相生町二丁目一部、相生町三～五丁目)
桐生市地域包括支援センター双葉苑	広沢町一丁目 ☎54 - 8906	12区(広沢町一～三丁目、桜木町一部)、18区(相生町一丁目一部、相生町二丁目一部、桜木町一部)