



地域包括支援センターだより

☎ 地域包括支援センター ☎27-1158

～ ちいきのわ新聞 第78回号 ～

住民の健康寿命を延ばすお手伝い月 フレイルサポーターになりませんか？

フレイルとは、筋力、認知機能、社会とのつながり等が低下した状態のことです。
フレイル状態にならないよう、その兆候を早めに発見し、「しっかり噛んで、しっかり食べる」「運動して筋力の衰えを予防する」「社会参加をする」といった取り組みをすることが健康寿命を延ばすことにつながります。

神戸町では、住民ボランティアである「フレイルサポーター」が活躍し、「フレイルチェック会」に取り組んでいます。今年度は各地区の公民館に出向いて行うなど、活動の場を広げています。

まずは自分のためにフレイル予防について学び、現サポーターと一緒にフレイル予防に取り組み、神戸町を元気な町にしていきましょう！！

フレイルサポーター養成講座参加者募集！

参加費 無料！

1日目 10月25日(水)

9:00～12:00 フレイルについての講義

13:00～16:00 実技 (チェックを受けてみましょう)

2日目 10月26日(木)

13:00～16:00 測定についての実技 (チェックをやってみましょう)

場 所 神戸町中央公民館 3階大会議室

※両日通しての講座となります。1日目の昼食は各自ご用意ください。

※運動しやすい服装で、ストッキングは着用せずにおこしください。

申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 27-1158



今月の『通いの場』 お気軽に参加ください♪

※ローズカフェ、活きサボくらぶIIにおいては介護に関する相談をお受けします♪

てらカフェ

日時 10月20日(金)
9:30～11:30
場所 正覺寺(北一色674-2)
(参加費 100円) ☎27-2446
内容 サックス演奏

ローズカフェ

日時 10月26日(木)
13:30～15:00
場所 ばらの里 創作室
(入館料不要、喫茶代100円)
☎27-7774

グラスiasカフェ

日時 10月7日(土)
11月4日(土)
9:30～11:00
場所 いろどり(神戸204-5)
(喫茶代 100円) ☎51-4847

太陽さろん

日時 10月7日(土)
11:30～13:30
11月3日(金)
9:30～11:30
場所 太陽キューヴ(丈六道173-1)
(参加費 500円) ※事前予約が必要です。
☎090-1748-2787(宮川まで)

つなぐかふえ

日時 10月28日(土)
9:30～11:00
場所 神戸町立図書館
多目的ホール
(北一色821-1)
(参加費 100円) ☎28-1300
(社会福祉法人善心会
特別養護老人ホームラック浅野)

活きサボくらぶ II

日時 10月5日(木)、12日(木)
19日(木)
13:30～15:00
場所 ばらの里 運動室 ☎27-7774
(※別途入館料が必要です)

気軽に通える介護予防教室として、社会福祉協議会の運営で行われています。