



地域包括支援センターだより ～ ちいきのわ新聞 第88号 ～

☎ 地域包括支援センター ☎27-1158

介護予防教室「すこやか貯筋クラブ」後期参加者募集!!

運動機能の向上と社会参加の機会を増やすため、運動器具を使った筋力トレーニングを行う介護予防教室です。転倒することに不安がある方、介護保険のサービスを受けようか考えている方などが対象となります。10月から3月までの後期参加者を募集します。参加には要件がありますので、ぜひご相談ください。

- 対 象** 町内在住の65歳以上の方で、以下に該当する方
- ①医師より運動制限を受けていない方
 - ②運動機能面のチェック項目に該当する方
 - ③介護保険の認定を受けていても通所サービスを利用していない方
- 場 所** ごうどスポーツクラブ フィットネスルーム
- 開催日時** 毎週水曜日 9:00～10:15 (6か月間を1クールとして実施)
- 申込期限** 9月10日(火)



今月の『通いの場』

お気軽に参加ください♪ ※ローズカフェ、活きサポくらぶIIにおいては介護に関する相談をお受けします♪

ローズカフェ	てらカフェ	つなぐかふえ	カフェひだまり
日時 8月22日(木) 13:30～15:00	日時 9月25日(水) 9:30～11:30	日時 8月24日(土) 9:30～11:00	日時 8月2日(金) 9月6日(金)
場所 ばらの里 運動室 (入館料不要、喫茶代100円) ☎27-7774	※8月はお休みです 場所 正覺寺 (北一色674-2) (参加費 100円) ☎27-2446	場所 図書館 多目的ホール (北一色821-1) (参加費 100円) ☎27-1130 (社会福祉法人善心会 浅野)	場所 中央公民館 学習室2 (参加費 100円) ☎090-4086-8345 (男性介護ネットひだまり 若山)
太陽さろん	グラシアスカフェ	おれんじカフェ	かあさCafe
日時 8月2日(金) 9:30～11:30 9月7日(土) 11:30～13:30	日時 8月3日(土) 9月7日(土) 9:30～11:00	日時 8月21日(水) 13:30～15:00	日時 8月18日(日) 9:00～12:00
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)	場所 いろどり (神戸204-5) (喫茶代 100円) ☎51-4847	場所 神戸町社会福祉協議会 (デイサービスセンター内) (八条258-2) (参加費 100円) ☎28-0223	場所 神戸178-1 (参加費 200円) ☎090-9180-0247 (馬淵)

活きサポくらぶ II

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。

日時 8月1日(木)、8日(木)、15日(木)、29日(木) 13:30～15:00
場所 ばらの里 運動室 (※別途入館料が必要です)
☎27-7774

