



☎ 地域包括支援センター ☎27-1158

フレイルチェック会に参加しましょう！

年齢を重ね、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態を「フレイル」と言います。この「フレイル」の段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルの兆候を早めに発見し、とりくみをすることで、元気で自立した生活を送ることができる期間＝「健康寿命」を延ばせます。フレイルの早期発見のために、ぜひ、フレイルチェックを受けて、健康寿命を延ばしましょう！！

日 時 12月25日（水） 13：30～15：30
場 所 神戸町中央公民館
対 象 者 おおむね65歳以上の方
持 ち も の 水分補給できる飲み物
服 装 動きやすく、素足になりやすい服装
申し込み先 電話または役場窓口（⑤）でお申込みください。



認知症啓発イベント ～認知症ウォーク～

認知症ウォークとは、認知症に対する偏見を取り払い、理解を深めるために世界中で行われている啓発活動（パレード）です。神戸町役場周辺を歩きながら、認知症の啓発活動と一緒にしませんか？

日 時 12月14日（土） 9：30～12：00頃
場 所 神戸町役場南駐車場 集合
服 装 歩きやすい服装でお越しください。
参 加 費 無料
申し込み先 電話または役場窓口（⑤）でお申込みください。



今月の『通いの場』

お気軽にご参加ください♪

※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♪

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 12月26日（木） 13：30～15：00 場所 ばらの里 運動室 （入館料不要、喫茶代100円） ☎27-7774	日時 12月18日（水） 9：30～11：30 場所 正覺寺 （北一色674-2） （参加費 100円） 内容 甘酒でほっこり温まる 季節の絵手紙を描く ☎27-2446	日時 12月28日（土） 9：30～11：00 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）	日時 12月 6日（金） 1月10日（金） 13：30～14：30 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	グラスアスカフェ	おれんじカフェ	かあさCafe
日時 12月7日（土） 11：30～13：30 1月はお休み 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）	日時 12月 7日（土） 1月11日（土） 9：30～11：00 場所 いろいろ （神戸204-5） （喫茶代 100円） ☎51-4847	日時 12月18日（水） 13：30～15：00 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	日時 12月15日（日） 9：00～12：00 場所 神戸168-1 （参加費 200円） ☎090-9180-0247 （馬淵） ※健康麻雀始めました

活きサボくらぶ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 12月5日（木）、12日（木）、19日（木）、1月9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

