



# 地域包括支援センターだより ~ちいきのわ新聞 第92回号~

問 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 物 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、生きサポくらぶ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

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

### 太陽さん

日時 12月7日（土）  
 11:30～13:30  
 1月はお休み  
 場所 太陽キューブ  
 （丈六道173-1）  
 （参加費 500円）  
 ※事前予約が必要です。  
 ☎090-1748-2787  
 （宮川）

### てらカフェ

日時 12月18日（水）  
 9:30～11:30  
 場所 正覺寺

内容 甘酒でほっこり温まる  
 季節の絵手紙を描く

☎27-2446

### グラシアスカフェ

日時 12月 7日（土）  
 1月11日（土）  
 9:30～11:00  
 場所 いろどり  
 （神戸204-5）  
 （喫茶代 100円）  
 ☎51-4847

### つなぐかふえ

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

### おれんじカフェ

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

### カフェひだまり

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）

### かあさCafe

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

### 生きサポくらぶ 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 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

