

地域包括支援センターだより ～ ちいきのわ新聞 第94号 ～

☎ 地域包括支援センター ☎27-1158

2月はフレイル予防月間！フレイルチェック会に参加しましょう！！

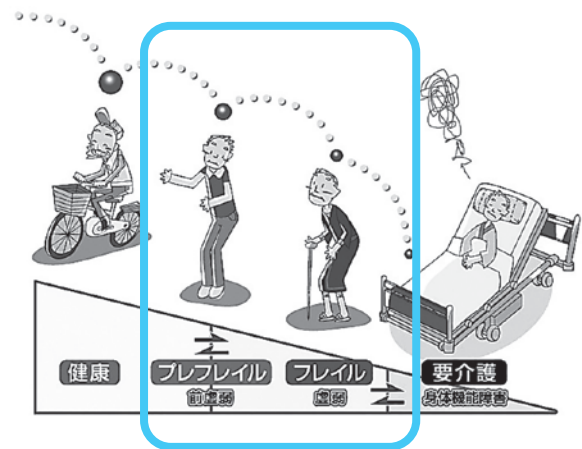
フレイルとは年齢を重ね、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下し、要介護状態になる前の状態のことを言います。フレイルの兆候を早期に発見し、日常生活を見直す取り組みをすることで、健康な状態に回復することができます。フレイルの兆候を知るために、簡単な質問票や機器を使ったフレイルチェックをぜひ受けましょう。

2月のフレイルチェック会のお知らせ

日 時 2月26日（水）
13:30～15:30
場 所 神戸町立図書館
対 象 者 おおむね65歳以上のかた
持 ち 物 水分補給の飲料
参 加 費 参加費無料
お申込み 2月18日（火）までに
電話または役場窓口（⑤）にて

※素足で測定する機器がありますので、
ストッキング着用は避けてください。

「フレイル」のイメージ図



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 2月27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 2月12日（水） 9:30～11:30 場所 正覚寺 （北一色674-2） （参加費 100円） ☎27-2446	日時 2月22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） ☎27-1130 （社会福祉法人善心会 浅野）	日時 2月 7日（金） 3月 7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	グラシアスカフェ	おれんじカフェ	かあさCafe
日時 2月2日（日） 9:30～11:30 3月1日（土） 11:30～13:30 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）	日時 2月 1日（土） 3月 1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 2月19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 2月16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 2月6日（木）、13日（木）、20日（木）、3月6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

