

# 介護予防だより

まだまだ、暑い日が続きますね。朝の天気予報で気温と湿度を確認して、屋外はもちろん、屋内でも暑さ対策をしながら、熱中症を予防しましょう。

参加者  
募集

## やるっぴ！シニア元気塾

運動・栄養・お口の健康についてみんなで楽しく学び、実践できる教室です。元気に過ごせる身体づくり・介護予防のために、ぜひお誘い合わせのうえご参加ください。

**【講師】** ・介護予防リーダー 倉地 鈴子 氏  
・歯科衛生士 岡山 知香 氏 清水 志保理 氏  
・栄養士 西牧 知子 氏



### 【場所・日時・内容】

中央公民館 講堂 下記日程の午前10時～11時

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
9月14日	9月28日	10月12日	10月26日	11月9日	11月16日	12月14日	12月21日
お口の健康	栄養	運動	運動	運動	運動	運動	お口の健康

**【対象者】** 知立市内在住の65歳以上の方

**【定員】** 40名

**【参加費】** 無料

**【持ち物等】** 水分補給ができる飲み物、汗拭きタオル、運動靴、運動ができる服装

**【申込期間】** 平成30年8月1日(水)午前9時～8月20日(月)午後5時まで

※申込期間終了時点で募集定員を超える場合は抽選となります。抽選の結果については申込者全員にハガキにて通知いたします。

**【申込み・問合せ】** 知立市地域包括支援センター

知立市八ツ田町泉43(知立市福祉の里八ツ田内)

電話 82-8855

### 認知症初期集中支援チームのご案内

認知症は早期発見・早期対応が重要です。「治療を中断している」「病院受診ができない」など、認知症に関する困りごとについてご相談下さい。

**【対象】** 知立市民 **【費用】** 無料

**【相談日時】** 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
午前8時30分～午後5時15分

**【場所】** 知立市社会福祉協議会  
(知立市八ツ田町泉43番地)  
電話 82-8855

### ひまわりカフェ開催中

(認知症カフェ+認知症の家族を支える会)

**【開催日】** 平成30年8月17日(金) 毎月第3金曜日開催

**【場所】** メーブルけやき(知立市福祉の里八ツ田隣)

**【時間】** 午前10時30分～午後3時  
(午後1時30分～ゴスペル開催)


**【参加費】** 200円(お菓子と飲み物付き)

\*申込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

電話：82-8855 <担当>長岡・大場・岩間・加藤

# やるっぴ! まちかど運動教室 参加者募集!!

理学療法士、健康運動指導士等による体操の教室で、いつまでも自立して、元気に過ごせる健康なカラダづくりを目指します。ぜひお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

場所、日時、定員  	①プラザ昭和（ほほえみの里敷地内 昭和2-4-3） 日時 毎週火曜日 午後1時30分～2時30分 定員 20名
	②アサヒ乃湯（中町花山28-1） 日時 毎週水曜日 午前10時～11時 定員 20名
	③福祉の里八ツ田（八ツ田町泉43）3階 もも 日時 毎週木曜日 午後1時30分～2時30分 定員 20名
	④老人福祉センター（福祉体育館内、西町草刈10-5） 日時 毎週金曜日 午後1時30分～2時30分 定員 30名
	※どこの会場でも参加可能です。お近くの会場でご参加ください。 ※祝日、お盆、年末年始等は各施設によりお休みとなる日があります。 最新の情報は市ホームページで確認もしくはお問い合わせください。
対象者	市内在住の65歳以上の方
参加費	無料
持ち物、服装	タオル、飲み物、運動ができる服装及び運動靴
申し込み等	申し込み不要。当日先着順。定員になり次第締め切ります。
問い合わせ先	知立市役所長寿介護課地域支援係（電話95-0191）

牛田地区、中山地区でも地域の方を対象に公民館で開催中！  
講師は市が派遣します。他の地区からの申込みもお待ちしています。



**福祉・介護に関するご相談は、お気軽に下記へどうぞ**



知立市地域包括支援センター	【八ツ田町泉43】	82-8855
ヴィラトピア知立在宅介護支援センター	【山屋敷町富士塚1-336】	83-2022
知立市在宅介護支援センター（知立老人保健施設内）	【新林町北林44】	81-8880
在宅介護支援センターほほえみの里	【昭和2-4-3】	85-2532