

介護予防だより

4月は新しい年度のスタートの月になります。

気候も暖かくなり花々も咲き始めて、花の香りに心弾ませる季節となりました。

目標を立て体操など体を動かす機会を作り、健康な体をつくりましょう!!

✿ 家族介護者交流事業のお知らせ ✿

ご自宅で介護されているご家族を対象に、介護者同士の交流や心身のリフレッシュのための事業です。

江戸時代から醸造の街として栄えてきた半田市とその周辺に出かけて、歴史の風情を感じてみませんか?

【日時】 平成30年5月22日(火) 雨天決行
午前10時出発⇒午後3時30分帰着・解散予定

【集合】 知立市役所 第1駐車場 午前9時45分集合

【内容】 めんたいパークとこなめ、半田赤レンガ建物、魚太郎・蔵のまち(昼食)

【対象者】 知立市内在住の方で、在宅にて介護保険認定者(要支援者・要介護者・事業対象者)を介護されているご家族の方
※介護保険認定者が3ヶ月以上入院中または、介護保険施設入所中の場合は対象外です。

【定員】 25名(定員に達し次第終了)

【参加費】 500円(当日徴収)

【申込み・問い合わせ】 在宅介護支援センターほほえみの里
知立市昭和2丁目4番地3
電話：85-2532(担当)青山

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4月20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

【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>大場・長岡・岩間

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。

【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

【相談連絡先】 知立市地域包括支援センター
電話 82-8855
住所 知立市八ツ田町泉43番地

健康づくり講座

老人福祉センター(福祉体育館内)では、介護予防の拠点として各種健康づくり事業(一般介護予防事業)を実施しています。

いつまでもいきいきと健康で過ごすためには、日ごろからの健康づくりが重要です。お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

- ▽**対象**：市内在住の60歳以上の人
- ▽**参加費**：無料
- ▽**申込み**：不要。当日先着順。
- ▽**持ち物**：水分補給できる飲み物
- ▽**問合せ**：老人福祉センター 電話55-1804

| 講座名 | 開催曜日 | 定員 | 日程 | 時間 | 使用室 | 講師 |
|--|---------------------|-----|--|---------------|-------|---------------------|
| みんなのうた声広場 | 第2週 水～金の いずれか | | 4/12(木) 5/9(水) 6/14(木) 7/13(金) 8/8(水) 9/13(木) | 午前 10時～11時30分 | 訓練室 | おおや えいこ 大矢 永子氏 |
| みんなの転倒予防広場 | 第3火 | 25名 | 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18 | | 教養娯楽室 | かなざわ ともこ 金沢 とも子氏 |
| みんなの笑いヨガ広場 | 第3週 水～金の いずれか | 25名 | 4/18(水) 5/18(金) 6/21(木) 7/18(水) 8/16(木) 9/14(金) | 午前 10時～11時30分 | 教養娯楽室 | むらまつ えみこ 村松 栄美子氏 |
| ロコモ予防体操 ～はじめよう！～ ※毎月1回、第2木曜日または、第4 | 第2木 | 30名 | 4/12、5/10、6/14、7/12、8/9、 9/13 | 午後 1時30分～3時 | 訓練室 | ますたに ひろし 増谷 博史氏 |
| | 第4日 | 30名 | 4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、 9/23 | 午後 1時30分～3時 | 訓練室 | ますたに ひろし 増谷 博史氏 |
| | 第4週 水～金の いずれか | 30名 | 4/26(木) 5/23(水) 6/29(金) 7/26(木) 8/22(水) 9/28(金) | 午前 10時～11時30分 | 訓練室 | 老人福祉センター職員 |
| やるっぴ！ まちかど運動教室 | 毎週 金曜 | 30名 | | 午後 1時30分～3時 | 訓練室 | 理学療法士等 |

*天候等により中止する場合があります。



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