

# 介護予防だより

固まっていた身体を動かすにはとっても良い季節になりました。  
散歩やまちかど運動教室、ウォーキング…さあ!トライしましょう!

## \*\*\*家族介護教室に参加しませんか\*\*\*

### 講義 『認知症の理解と予防』

高齢になると心配なのが認知症です。新聞やテレビで報道されていますが、それゆえにたくさんの方が情報に溢れています。認知症の対応についても、どの対応方法が正しいということはありません。できないことばかりに目を向けず、できることを見つけられる事が重要です。講義にて、日頃からできる対応を理解し、脳トレ体操をしながら予防方法も身につけましょう。講義の後は参加者同士でおしゃべりできる時間も予定しています。

【日 程】 平成30年6月16日(土) 午後1時30分～ 3時30分

【講 師】 杉浦 励 氏 ケアハウス ヴィラトピア知立施設長  
(認知症ケア専門士)

【場 所】 知立市山屋敷町富士塚1-336  
ケアハウス ヴィラトピア知立 1階 集会室

【参加者】 知立市在住の方で、高齢者を介護している方、近隣の援護者、  
介護に関心のある方、またはテーマに関心のある方

【定 員】 20名

【参加費】 無料

【申込み・問合せ】 ヴィラトピア知立在宅介護支援センター  
知立市山屋敷町富士塚1-336  
電話 83-2022 <担当>早川

がんばるっぴ



## 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5月18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・加藤

## 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

やるっぴ!

ご好評を  
いただいています!

# 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。ぜひお誘いあわせの上、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福祉の里八ツ田（八ツ田町泉43）2階 和室 日時 毎週木曜日 午後1時30分～2時30分 定員 20名
	③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
	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）

がんばるっぴ



参加者の方から「膝の痛みが多少良くなった!」「身体の調子がとても良い。」「毎回通うことが楽しみ!」「帰りは身体が軽い。」「筋肉や骨のお話が勉強になる!」といった声が届いています♪

## 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