

『いきいき高齢者介護予防教室』で いくつになっても健康!!

Q 教室の対象になるのはどんな人？

A 町内に住む 65 歳以上の介護保険の要介護・要支援の認定は受けていないが、体力や栄養状態あるいは口腔の機能などが低下している人です。

Q どんな教室があるの？ 自分で自由に選べるの？

A ①まずは、いきいき高齢者問診票(基本チェックリスト)でチェックします。

② 25 項目のチェックテストの結果から、教室の参加は可能かどうか、どの教室への参加が望ましいかを判定します。

いきいき高齢者問診票でのチェックは、現在、地域サロンや個別訪問で実施しています。



はつらつ教室 (運動器の機能向上教室)

筋力トレーニングなどを行うことで、身体機能の低下を防止します。また、日常生活においての運動機能の向上を図ります。

軽運動を中心とした教室と、トレーニングマシンなどの機器を使う教室とがあります。

教室は、週に 1 回か 2 回の 3 か月間で、個人負担額は、ひと月 1,500 ～ 2,000 円を予定しています。



笑食笑食(わくわく)教室 (口腔機能の向上教室)



歯みがきや入れ歯の手入れ法の指導、食べ方や飲み込む力の向上の訓練などを行うことにより、食べる楽しみを維持し、要介護状態の予防を図ります。

教室は 4 か月間で、合計 4 回を予定しています。個人負担額は、全部で 1,000 円。

栄養教室 (栄養改善教室)

病気や要介護状態にならないように、栄養面からの指導などを行うことによって、低栄養の予防を図ります。

教室は 6 か月間で、合計 8 回を予定しています。個人負担額は、全部で 2,000 円です。

※いきいき高齢者問診票についてのおたずねや教室利用を希望する人は、役場健康福祉課健康増進係へお電話ください。

スッキリオ腹を目指しましょう！

シェイプアップ教室に参加しませんか？

シェイプアップに役立つ運動・栄養教室を半日で楽しく体験できます。

運動教室は日常生活にとりいれやすい内容で、栄養教室は何をどのくらい食べたらいのかを 80 キロカロリーバイキングを通して勉強します。

また、希望者には後日血液検査を実施します。

対象者 35 歳～ 64 歳までの人
日 時 8 月 25 日(木)または 28 日(日)
午前 9 時 20 分～午後 0 時 30 分
場 所 町公民館講堂
参加費 運動・栄養教室参加費 500 円
血液検査 500 円



問い合わせ先 役場健康福祉課 健康増進係 ☎ 286-3111 内線 133・134