

介護保険

《お問合せ》
地域包括支援センター
☎ 029-885-0340
(内) 113・135

元気アップ教室で 元気に介護予防を！！

介護が必要になる前に予防することを「介護予防」といいます。介護予防により、生涯にわたって自立していきいきと自分らしく暮らすことが可能になります。

では、介護予防はいつ頃から始めるのがいいのでしょうか。体が衰え、介護が必要になる直前に始めたり、「自分はまだ元気だから介護予防なんて早すぎる」と思っている方が多いのではないのでしょうか。介護予防は、心身の機能が低下する前、つまり元気なうちから取り組むことが大切なのです。

村は、以下のとおり元気アップ教室を開催し、生涯を通して健康的に自分らしく、生きがいをもった生活が送れるよう「こころ」と「からだ」の健康づくりを手助けします。今まで意識していなかった心身の機能を見つめ直して、若さを保つためにも教室に参加してみたいかですか。

対 象	村内に在住している65歳以上の方で、主治医から運動を禁止されていない方。
開催回数	全10回
開催日時	開催時間は、以下の開催日の午前10時から正午まで。 【5月】 30日(火) 【6月】 5日(月)・12日(月)・19日(月) 【7月】 3日(月)・10日(月)・24日(月)(栄養含む) 【8月】 7日(月)(口腔含む)・21日(月)(口腔含む)・28日(月)
会 場	地域交流館みほふれ愛プラザ
内 容	今年度は運動・口腔・栄養に関するプログラムを運動指導士や歯科衛生士、栄養士等の専門職員による指導を行います。 *詳細はお申込みいただいた方に後日郵送します。
参加費・定員	無料・50名(申込順)
申込方法	5月29日(月)までに役場福祉介護課窓口へ直接または電話でお申し込みください。

□申込・問合せ 役場福祉介護課 ☎ 029-885-0340 内線113・135

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会受講者募集

美浦村社会福祉協議会では、高齢者の介護予防を推進するため、「シルバーリハビリ体操」の普及活動を行う指導士の養成講習会を開催します。

シルバーリハビリ体操は、いつでも、どこでも、一人でもできる体操で、介護予防事業や地域の老人クラブ・サロン等で必要不可欠な存在になっています。皆さんもシルバーリハビリ体操指導士になって、いきいきとした地域づくりのため一緒に活動してみませんか。

◇募集人員・受講料 20名程度・無料

◇受講資格

村内在住で常勤の仕事をしていない満50歳以上(60歳以上を優先)かつ地域で体操普及のボランティアができる方

*6日間の全日程に参加できること。

◇講習内容 講義・実技

◇申込方法・期限

6月2日(金)までに村社会福祉協議会窓口へ直接または電話でお申し込みください。

《講習会日程》*正午から、45分間のお昼休憩あり。

開催日	開催時間	開催場所
6月26日(月)	午前9時45分～ 午後3時45分	茨城県立健康プラザ
6月30日(金)		
7月4日(火)	午前10時～ 午後3時45分	地域交流館 みほふれ愛プラザ
7月7日(金)		
7月11日(火)		
7月14日(金)		

□申込・問合せ 美浦村社会福祉協議会 ☎ 029-885-0038