

白鷹町認知症高齢者
見守りネットワーク

**見守り
支え合い**

お年寄りが地域で安心・安全に暮らせるよう応援します

**認知症・介護に関するご相談は
地域包括支援センター TEL86-0112**

みなさん、歳を重ねるにつれ外出が減ってきていませんか？
外出できる状態であるにも関わらず、行動範囲が自宅内や庭先程度で、週1回程度も外出しない状態を「閉じこもり」と言います。閉じこもりは生活不活発病を招き、放っておけば寝たきりや認知症につながってしまいます。

今回は、閉じこもりを防ぐためにぜひ参加していただきたい、『八乙女げんき塾』・『元気パワーアップクラブ』を紹介いたします。どちらも、介護認定を受けていない65歳以上の方が対象となります。

『八乙女げんき塾』

元気な方が利用できるデイサービスです。

- 会場 白鷹町老人福祉センター（荒砥）
- 回数 月曜日から金曜日のうち、週1回程度（日程は、げんき塾で決定）
- 時間 午前10時から午後3時頃まで
- 内容 健康チェック、昼食レクリエーションのほか、運動・栄養改善・口腔ケアの介護予防に取り組み、送迎もを行います。
- 利用料 1回700円



▲『げんき塾』 歯科衛生士による口腔指導

『八乙女げんき塾』

『元気パワーアップクラブ』

で、閉じこもり予防！

『元気パワーアップクラブ』

元気はつらつクラブを修了した方や、仲間と一緒に運動できそうだな等、体を動かしたい方のための運動教室で、町内3施設で、週1回、約2時間コースで開催しています。送迎は行っておりません。

「新野医院」

火曜日または金曜日の午後1時30分から

○定員 各20名

「須貝接骨院」

土曜日の午後1時または午後3時30分から

○定員 各15名

「みゆき整形外科クリニック」

土曜日の午前9時30分から

○定員 20名

「各クラブ共通」

○内容 健康チェック、介護予防を目的とした運動、体力・効果測定、交流 など

○利用料 1回200円



▲『元気パワーアップクラブ』 機器を使わず自分の足で筋トレ中

■問い合わせ
健康福祉課地域包括支援センター
TEL 86-0112

ぜひ『八乙女げんき塾』や『元気パワーアップクラブ』に積極的にご参加ください。

「認知症の人と家族の会」

認知症介護の経験者や介護中の方が集い、介護について話し合いをします。同じ体験をしている方の話を聞き、大変な介護体験やがんばっていることなどを共有しませんか。

▼いつ 6月24日（水）
午後1時30分～3時

▼どこで 健康福祉センター

▼申込期限 6月19日（金）

■申し込み・問い合わせ
地域包括支援センター

TEL 86-0112

「物忘れ相談」を開催します

物忘れをするようになって心配だという方やご家族のために、精神科医師による相談を開催しています。

▼いつ 7月3日（金）
午後2～4時

▼どこで 健康福祉センター

▼内容 問診、認知症の聞き取りでの検査、診察 など

▼相談医 吉川 順 氏

（吉川記念病院 院長）

▼申込期限 6月26日（金）

※1日3名の予約制

■申し込み・問い合わせ
地域包括支援センター

TEL 86-0112