

常陸大宮市の介護予防

年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民運営の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進します。

対象者：常陸大宮市内の65歳以上の方、及びその支援のための活動に関わる方

■ お達者教室

概要：運動、栄養、口腔に係る介護予防教室です。

実施回数：全14回（1回あたり90～120分）

参加費：無料

主な内容

- 運動指導士（理学療法士等）による筋力低下を予防する運動
- 歯科医師、歯科衛生士による口腔ケア
- 管理栄養士による講話

たくさんのご参加を
お待ちしております



■ 地域サロン活動支援事業

概要：介護予防の観点から、様々な地域活動組織を育成・支援します。

内容：参加者（地域住民）の主体性に基づいて実施内容が決められます。

- ※ 実施回数や参加費は、各サロンによって異なるので、サロンの主催者にお問い合わせください。

■ シルバーリハビリ体操教室

概要：高齢者が介護を必要としないよう、また、介護が必要になってもその能力を活かしながら、住み慣れた地域で暮らすための体操教室です。

内容：茨城県立健康プラザの管理者大田仁史氏が考案したシルバーリハビリ体操を、講習を受けた指導士により実技指導を行います。

- ※ 月2回程度、市内の5つの地域で開催しています。
- ※ 参加費や事前申し込みは不要です。

教室・サロンへの参加やお問い合わせは、お近くの在宅介護支援センターへお電話ください。

南部地域包括支援センター ☎53-6810	在宅介護支援センタードルフィン	☎53-1191
	在宅介護支援センターおおみや	☎58-8021
	在宅介護支援センターよつば	☎55-8850
北部地域包括支援センター ☎57-3326	在宅介護支援センターやまがた	☎58-5002
	在宅介護支援センターみわ	☎58-3882
	在宅介護支援センターおがわ	☎56-2481
	在宅介護支援センターごぜんやま	☎55-3620