

歩くことから始めませんか？

にらさき いきいき ウォーキング！

参加者募集

参加無料

今回のコースは 富士見ヶ丘周辺5キロ！

誰もが気軽にできるウォーキングを皆さんで楽しみませんか？日頃運動する機会のない方は、ぜひ体力作りのきっかけにしてください。

当日はスポーツ推進委員より歩き方の指導、終了後には食生活改善推進員による健康食の試食があります。



- 日 時 3月11日(土)9時20分～(受付9時)
- 集合場所 韮崎市役所
- 持ち物 汗拭きタオル、水分補給できる飲み物
運動できる服装、歩きやすい靴でご参加ください
- ※悪天候の場合は保健福祉センター室内で健康講座や運動を行います
- ※健康ポイントについては広報4月号をご覧ください。
- 申し込み・問い合わせ
保健課保健指導担当
☎23-4310 FAX23-4316

平成29年度より 認知症カフェを開催

認知症カフェとは、認知症の方やその家族、地域住民が交流を図りながら情報交換をしたり家族の介護負担の軽減を図るものです。

認知症カフェで楽しい時間を過ごしませんか？

■対象者 認知症の方とその家族、地域住民など、どなたでも参加できます。

■内容 カフェ形態で集う場を定期開催します。認知症の方やその家族、地域住民など誰もが集え、医療介護の専門職がいることで介護相談ができリフレッシュできます。

■会場 市内の認知症カフェが開設された場所から随時紹介します。詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

※認知症カフェを開催して頂ける方(団体)も募集しています。詳細はお問い合わせください。

■問い合わせ 韮崎市地域包括支援センター
☎23-4313 FAX23-4316

脳の健康チェックシート

- 同じ話や同じ質問を繰り返す。
- 新しいことが覚えられなくなった。
- いつも探し物をしている。
- 約束を忘れてしまうようになった。
- 身だしなみを気にしなくなった。
- 外出や他人と交流する機会がない。

最近、左のチェックシートのようなことがありませんか？もしかしたら、脳の活動が弱まってきているのかもしれないかもしれません。気になった方は、iPadを使った『脳若返り教室』へ参加してみましよう。

『脳若返り教室』参加者大募集

■対象者

市内に住所がある65歳以上の方で、自身で教室へ通うことのできる方

■日程 初回4月17日(月)

※4月～10月の期間内で毎月

2回程度実施(全12回)

■定員 20名

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具・動きやすい服装・眼鏡等

※iPadは主催者で用意

■申し込み・問い合わせ

介護保険課 介護支援担当
もの忘れ相談センター

☎2314464
2314316
FAX

『韮崎市地域まるごと 介護予防推進事業』

4月から、いきいきほつとサロンが見直しとなり、代わりに『韮崎市地域まるごと介護予防推進事業』が始まります。

現在、高齢の夫婦世帯や一人暮らしの方が増え、人との交流や外出機会が減少し、家に閉じこもりがちになっていきます。

このため、身近な地域(各地区公民館など)に集まり、定期的に交流や活動をする中で、介護予防・閉じこもり予防につながることを目的として、各地区の実情に応じて活動を積極的に展開することとしております。

ぜひ地域で開催される行事には積極的に参加し、住み慣れた地域でいきいきと生活することで健康寿命をのばしましょう。

■対象 65歳以上の方

■日程・内容

日程、活動内容は各地区により異なります。各地区役員にご確認ください。

■問い合わせ

介護保険課 介護支援担当
☎2314313