

基本チェックリストで 介護予防を！

～65歳以上の方へ
「基本チェックリスト」を送付します～

【問合せ】福祉課 高齢福祉係（三日月庁舎）
担当 下村・村岡 ☎73-8820

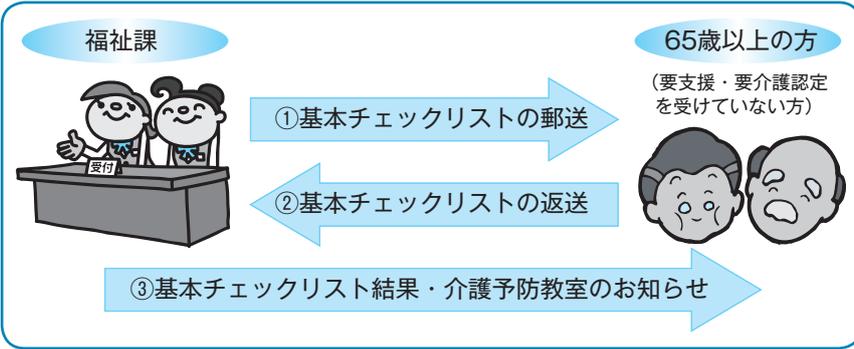
基本チェックリストとは、「歩く」「食べる」「意欲を持つ」などの生活機能が低下していないか、25項目のアンケートに、「はい」か「いいえ」で答えていただくものです。市では回答していただいた基本チェックリストをもとに、介護予防の取組みが必要と思われる方（元気づくり高齢者）へ後日、基本チェックリストの結果と介護予防教室の案内を送付します。

◆対象者

65歳、68歳、71歳、74歳、77歳、80歳、83歳、86歳、89歳、92歳、95歳、98歳、101歳、104歳の方
（平成23年4月1日現在）

※ただし、要支援・要介護認定者は除く。

◆基本チェックリストの流れ



◆送付時期 10月初旬

◆回答期限 10月28日（金）

「基本チェックリスト」に回答し、返信用封筒にて福祉課まで返送してください。



「介護予防の取り組みが必要な方」と結果がでたら！

市では元気づくり高齢者の方を対象に介護予防教室を実施しています。「介護が必要にならない」また、「悪化させない」ための教室です。いつまでも自分らしく自立した生活を送れるよう、ぜひ介護予防の取組みを始めてみませんか。

介護予防教室

☆元気アップ教室

体力維持や筋力アップのための運動教室です。

◆毎週1回の3か月間

・12回コース

・参加費1回200円



☆歯つびらいふ教室

虫歯予防や飲み込みむ力をアップし誤嚥を防ぐなど、口腔ケアの教室です。

◆月1～2回の3か月間

・3～6回コース

・参加費無料

☆脳いきいき教室

認知症を予防するための教室です。

◆月2回の6か月間

・12回コース

・参加費1回200円

個別指導塾MONO館

個別指導で、楽しく学べます。

指導曜日：月曜日～木曜日、小学1年～中学3年
開催時間：①16:20～17:20、②17:30～19:00
③19:10～20:40

指導科目：英・数（算）・理・社・国

お問い合わせ (0952) 66-1822

パソコンスクール

インターネット加入で無料
通常1回コース 1,500円、月間コース9,800円/月



①10時～10時30分
②13時～14時30分
③14時40分～16時10分

開催場所：牛津町ショッピングセンターセリオ2F

有料広告