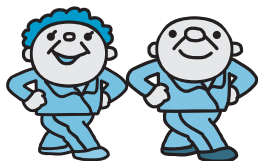


地域包括支援センターだより

介護予防教室その①



～脳いきいき教室～



地域密着型施設清水園で“脳いきいき教室”を開催しています。この教室は、月2回(計12回)の開催で、体操・調理・陶芸など脳を活性化させるためのさまざまな内容が行われています。

誰かとおしゃべりしたり、いろいろな人に出会ったり、一緒にどこかに出かけたりすることは、それだけで記憶力や注意力、計画力などを鍛えるため、いつまでも若々しい脳を保つことができます。日々の生活に取り入れてみてください。平成26年度も開催予定です。ぜひご参加ください。



▲太極拳



▲フラワーアレンジ

対象者：65歳以上の方で基本チェックリストの結果から教室参加が望ましい方

基本チェックリストとは、「歩く」「食べる」などの生活機能が低下していないかを自分で確認するチェック表です。毎年、対象年齢（65歳、68歳、71歳…3歳ごと）の方へ福祉課から発送し（今年は10月1日(火)に発送済み）、回答した内容が該当する方に教室参加の案内をしています。対象年齢以外の方でも、基本チェックリストを行い該当すれば、教室へ参加することができます。

参加への流れ



基本チェックリストでチェック！ → 該当する！ → 申し込む → 参加する

※対象年齢以外の方やチェックリストをなくされた方はご連絡ください。

問合せ

- 小城・三日月地区の方 おたっしや本舗小城北（小城市役所別館：旧改善センター内） ☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしや本舗小城南（ひまわり内） ☎66・6376
- 小城市役所 福祉課（西館1階） ☎37・6107