

一般介護予防事業

各種事業に参加する人を増やすとともに、通いの場が増えていくような地域づくりを進めます。リハビリの専門職等が住民主体の通いの場などに関わることで介護予防のための人材を育てるとともに、活動内容を充実させます。

対象 町内在住で要介護(支援)・事業対象者の認定を受けていない65歳以上の人

パワリハ教室

6種類の機械を使って筋力向上のためのトレーニングを実施。(送迎あり)

日程	①5～8月 ②10～2月(全15回・毎週月曜日)
時間	13:30～15:00
場所	健康福祉センター「はあとふる」生きがい工房
参加費	200円/回
申込方法	社会福祉協議会(☎34-1800)に電話

かんたん体操教室

いすに座ったままできる基礎体操を中心に、ボール体操や指ヨガ、ペタボードなどを織り交ぜ、多彩な内容で開催しています。([歩くことも介護予防]として、自宅近くの場所を指定する送迎あり)

日程	①4～7月 ②8～11月 ③12～3月(全14回・毎週月・火・水の3コース)
時間	午前の部(月・火・水)／9:00～11:00、午後の部(月・火)／14:00～16:00
場所	北区いきいきセンター
参加費	250円/回
申込方法	北区いきいきセンター(☎33-0019)に電話

いきいきデイサービス

日常生活は自立しているが、外出機会が少ない方を対象に、体操やレクリエーション等を行うことにより、外出のきっかけづくりや閉じこもり防止を図り、要介護状態になることを予防します。(自宅近くの場所を指定する送迎あり)

日時	毎週木曜日の10:00～15:00
場所	北区いきいきセンター
参加費	400円/回(昼食代別途)
利用回数	週1回
申込方法	北区いきいきセンター(☎33-0019)に電話



【吉田町 一般介護予防事業一覧】

みんなの安心介護保健

～わかりやすい利用の手引き～ P28-P30抜粋

介護予防講演会チラシ

おいしい集い

高齢者の孤独食防止とバランスのとれた食事摂取や生きがいづくりを目的とし、管理栄養士による栄養講座や介護予防体操を交えた会食を行います。自由時間には入浴もできます。(自宅近くの場所を指定する送迎あり)

日程	毎週水曜日 ※変更する場合があります
時間	10:00～14:00
場所	健康福祉センター「はあとふる」生きがい工房
参加費	400円/回(お風呂利用は別途200円)
申込方法	社会福祉協議会(☎34-1800)に電話



おいしい野菜づくり教室

実際に野菜づくりを行うことで栽培のノウハウを習得しながら、体力の維持や向上を目指します。

日程	毎週火曜日
時間	9:00～11:00
場所	住吉地内農地
参加費	100円/回
申込方法	シルバー人材センター(☎33-0596)に電話



対象 町内在住で要介護認定を受けていない65歳以上の人

はつらつ講座

いすに座ったままできる有酸素運動や脳トレを実施。
（はあとふる、川尻会館、東浜公会堂のみ送迎あり）

日 程	①②月1回月曜日／③月1回水曜日
時 間	①午前の部9:30～11:30 ②③午後の部13:30～15:30
場 所	①午前／東村公会堂・山八公会堂・はあとふる ②午後／川尻会館・東浜公会堂・自彊館 ③午後／住吉上組集会所・よしきた・大幡会館
参 加 費	100円／回（利用料）
申 込 方 法	社会福祉協議会（☎34-1800）に電話



対象 過去にパワリハ教室に参加し、自分で機器の操作が可能な方
（町内在住で要介護認定を受けていない65歳以上の人）

生きがいトレーニング

6種類の機械を使ったトレーニングを実施
（送迎なし、はあとふる巡回バスを利用してください）

日 程	①毎週月曜日 ②毎週火曜日 ③毎週金曜日
時 間	①②③午前の部9:00～11:30、②午後の部13:00～16:30 ※時間内ならいつでも利用可能
場 所	健康福祉センター「はあとふる」生きがい工房
参 加 費	100円／回
申 込 方 法	社会福祉協議会（☎34-1800）に電話



対象 どなたでも

介護予防体操 in はあとふる

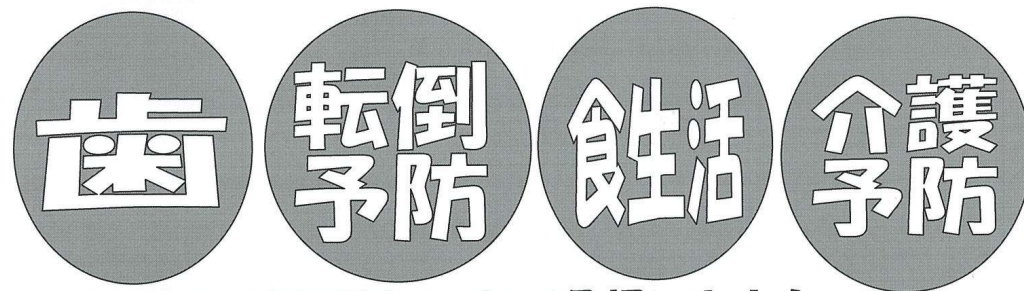
体操ボランティアが交代で、参加者をリードしながら体操を実施。
月に2回、講師による指導も行う。講師指導日の日程は「広報よしだ」をご覧ください。

日 時	月～金曜日（年末年始・祝祭日は除く）14:00～
場 所	健康福祉センターはあとふる 1階 壁面前
参 加 費	無料
申 込（予 約）	不要（直接会場へ）
問 合 先	福祉課 ☎33-2105

いつまでも 健康で イキイキと生活するための極意

評判の講師が 分かりやすく伝授します！

【介護予防講演会のテーマ】



講演会の講師料は、町が負担します！

さわやかクラブの定例会、居場所・サロン活動の場などに講師を派遣します。担当までお問い合わせください。

健康長寿には運動・食生活・口腔ケア・介護予防が効果的です。
様々なテーマの講演会をご活用ください。

また、講演会内では、吉田町の介護予防体操「SUN・サン体操～
介護予防バージョン～」を行ってください。

※詳細は吉田町介護予防講演会実施要領をご確認ください。



担当：役場 福祉課

電話：33-2105