



発行：中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター・中津川市高齢支援課
住所：〒508-0006 中津川市落合 996-1 電話：61-0009 FAX：61-0039
メールアドレス：yurakuen@takenet.or.jp ホームページ：http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/



ホームページ
QRコード

令和3年度 “介護予防事業” の参加者募集！



集まれる嬉しさ♪ 新しい出逢いがある♪

介護予防を実践し、活気のある日常生活を過ごしましょう♪

【主催・申し込み先】中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター(担当:辻・西尾)

TEL : 61-0009 FAX : 61-0039



新型コロナ対策

以下の新型コロナウイルス感染予防を行い、介護予防事業を開催いたします。皆様には、ご不便やご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご協力をお願いいたします。

- マスク着用での参加をお願いします。
- 会場では、参加者同士の間隔を2m確保いたします。
- 入口での手指消毒を行います。
- 熱があるなど、体調不良の方はお休み下さい。
- 事業に参加するまでの2週間以内に体調不良だった場合は、参加の見合わせをお願いします。
- 必要な方は、水分がとれる飲み物を各自でご持参をお願いいたします。
- 新型コロナウイルス感染症の市内状況により、事業を延期や中止にする場合があります。予めご了承ください。

..... <切り取り線>

<参加申し込み用紙>

- * 65歳以上の方が対象です。
- * 介護保険を申請していない方が対象です。

参加希望の介護予防事業に○を付けて下さい(複数参加可)					
介護予防事業 「よってこまい」		介護予防事業「やっとかめ」 神坂会場・馬籠会場		めんずカフェ (5月より開始)	
氏名		年齢			
住所		電話			

【募集期間】 4/1(木) ~ 随時受付をします

※電話、FAX、直接窓口で受け付け可能です！

「よってこまい」



落合地区・瀬戸区の方を対象に介護予防事業を毎月1回開催します。介護予防と健康増進を目的に生活の張りとなり楽しく、そして気軽に集まれて会話を楽しめるそんな雰囲気のを創っていきたいと思っています。

- 【対象者】 落合地区・瀬戸区（板橋は除く）の65歳以上の方
- 【場 所】 中津川市地域福祉センターゆうらく苑 多機能室
- 【時 間】 13:30~14:30
- 【内 容】 介護予防と健康増進を目的とした下記の内容で実施
- 【参加費】 無 料 ※ 内容によっては実費徴収します。



<年間予定表>

日にち	内 容	日にち	内 容
4月23日(金)	体力測定 頭と体の健康体操	10月22日(金)	頭と体の健康体操
5月28日(金)	保健師さんとの交流	11月26日(金)	簡単な飾り作り
6月25日(金)	参加者リクエスト企画(※)	12月24日(金)	感染症に負けない食事方法
7月30日(金)	頭と体の健康体操	1月28日(金)	頭と体の健康体操
8月27日(金)	夏の疲れをリフレッシュ アロマの体験	2月25日(金)	参加者リクエスト企画(※)
9月24日(金)	参加者リクエスト企画(※)	3月25日(金)	体力測定 笑って認知症予防

(※) 参加者の皆様が「学んでみたい事、聞きたい事、挑戦したい事」を事前にうかがい、企画可能な範囲で実施をしていきます。

★ 内容を変更する場合は追ってお知らせ致します。



「やっとかめ」

神坂と馬籠の方を対象に介護予防事業を、各会場で2カ月に1回開催します。介護予防と健康増進を目的に生活の張りとなり楽しく、そして気軽に集まれて会話を楽しめるそんな雰囲気のを創っていきたいと思っています。

会 場	神坂事務所 生活改善センター	馬籠ふれあい学校 交流室
対 象	神坂の65歳以上の方	馬籠の65歳以上の方
開 催 月	偶数月の第2水曜日	奇数月の第2水曜日
時 間	13:30~14:30	10:00~11:00

【内 容】 介護予防と健康増進を目的とした下記の内容で実施

【参加費】 無 料 ※ 内容によっては実費徴収します 【送 迎】 要相談



【年間予定表】



＜神坂事務所 生活改善センター＞

日にち	内 容
4月14日(水)	体力測定 頭と体の健康体操
6月 9日(水)	健康講話
8月11日(水)	簡単にできる軽スポーツ
10月13日(水)	楽しく認知症予防
12月 8日(水)	コグニサイズ
2月 9日(水)	体力測定 笑って認知症予防♪

＜馬籠ふるさと学校 交流室＞

日にち	内 容
5月12日(水)	体力測定 笑って認知症予防♪
7月14日(水)	お口から元気になろう!
9月 8日(水)	簡単にできる軽スポーツ
11月10日(水)	簡単な飾り作り
1月12日(水)	健康講話
3月 9日(水)	体力測定 脳と体の健康体操

* 内容を変更する場合は追ってお知らせ致します



学び・楽しみ・話をする “男の居場所”

め

ん

ず

男性が気軽に集まり「学び・楽しみ・話をする」男の居場所“めんずカフェ”をはじめます♪毎回カフェでは、介護予防ミニ講座を開催します。また、ゆっくり会話を楽しむ時間もあり、健康作りの場、自分の出掛ける場、自分たちで作る居場所として参加をしていただけます。

男性だけの四季折々の時間をともに過ごしませんか？



< 「めんずカフェ」 Cafe メニュー >

5月20日(木)	体力測定&交流
6月17日(木)	夏に向けて保健師さんとの交流
7月15日(木)	認知症予防に挑戦!
8月19日(木)	参加者リクエスト企画(※)
9月16日(木)	夏の疲れをリフレッシュ～お灸の体験～
10月21日(木)	体力UPトレーニング
11月18日(木)	参加者リクエスト企画(※)
12月16日(木)	脳トレ問題を作って楽しもう♪
1月20日(木)	歯科衛生士さんとの交流
2月17日(木)	参加者リクエスト企画(※)
3月17日(木)	体力測定&交流

(※)参加者の皆様が「学んでみたい事、聞きたい事、挑戦したい事」を事前にうかがい、企画可能な範囲で実施をしていきます。

★内容を変更する場合があります。予めご了承ください。

カ

フェ

【開催日】 毎月第3木曜日 【初回】 5月20日(木)

【時間】 10:00~11:00

【場所】 中津川市地域福祉センターゆうらく苑 多機能室

【対象者】 落合地区、神坂地区(馬籠地域を含む)、
瀬戸区(板橋は除く)の65歳以上の男性

※但し、介護保険の申請をしていない人

【定員】 15名以内

【参加費】 無料(内容により実費徴収)



高齢者に関するご相談は
中津川市ゆうらく苑地域包括支援センターへ!

【連絡先】 ☎ 61-0009 (担当: 辻・西尾)