

# みなみ支援センターだより

発行者 みなみ在宅介護支援センター・中津川市地域包括支援センター 令和4年 4月

103号

## 令和4年度 介護予防事業の参加者募集!



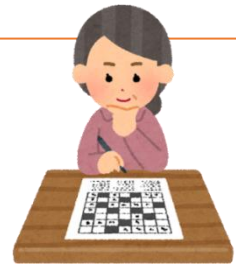
4月からの介護予防事業の参加者を募集します! 介護予防事業は定期的に出かける機会を増やし、脳トレや体操などを通じて皆さまの健康づくりにつなげていただけるよう活動しております。介護予防事業のお問い合わせ・申し込みは、みなみ在宅介護支援センターまでご連絡をお願いします(65-1113)



## 楽生倶楽部



- 【対象者】南地区在住の65歳以上の方
- 【時間】13:30~14:30
- 【定員】7名(事前に申し込みをお願いします)
- 【会場】文楽の里 楽生館(川上地区) 【参加費】無料



### 【年間予定表】

| 日にち      | 内容          | 日にち       | 内容          |
|----------|-------------|-----------|-------------|
| 4月13日(水) | 体力測定・回想体験   | 10月 5日(水) | けんぼちくん体操②   |
| 5月11日(水) | けんぼちくん体操①   | 11月 2日(水) | お正月飾りづくり①   |
| 6月 1日(水) | 栄養講話        | 12月 7日(水) | お正月飾りづくり②   |
| 7月 6日(水) | 脳トレレクリエーション | 1月11日(水)  | レクリエーション    |
| 8月 3日(水) | 小物づくり       | 2月 1日(水)  | 脚筋力を鍛えましょう! |
| 9月 7日(水) | 回想で脳を活性化    | 3月 1日(水)  | 体力測定・コグニサイズ |

..... 切りとり線 .....

## 参加受付用紙

↓参加希望の事業の□にチェックをつけてください

楽生倶楽部 百合の会 男の健幸クラブ

|    |  |      |  |
|----|--|------|--|
| 氏名 |  | 年齢   |  |
| 住所 |  | 電話番号 |  |

【申し込み先】みなみ在宅介護支援センター 担当 林

電話番号65-1113 FAX65-1156

電話・FAX・事務所窓口で参加を受け付けています。



# 百合の会



【対象者】南地区在住の65歳以上の方  
 【時 間】13:30~14:30  
 【定 員】15名（事前に申し込みをお願いします）  
 【会 場】中央公民館 2-1学習室 【参加費】無料



## 【年間予定表】

| 日にち      | 内容          | 日にち       | 内容           |
|----------|-------------|-----------|--------------|
| 4月14日(木) | 体力測定・コグニサイズ | 10月13日(木) | コグニサイズで認知症予防 |
| 5月12日(木) | けんぱちくん体操    | 11月10日(木) | お正月飾りづくり①    |
| 6月 9日(木) | 栄養講話        | 12月 8日(木) | お正月飾りづくり②    |
| 7月14日(木) | 小物づくり       | 1月12日(木)  | レクリエーション     |
| 8月18日(木) | 新聞を使った体操    | 2月 9日(木)  | 回想で脳を活性化     |
| 9月 8日(木) | 回想で脳を活性化    | 3月 9日(木)  | 体力測定         |

# 男の健幸クラブ



【対象者】南地区在住の65歳以上の男性  
 【時 間】13:30~14:30  
 【定 員】12名（事前に申し込みをお願いします）  
 【会 場】老人福祉センター 集会室 【参加費】無料



## 【年間予定表】

| 日にち      | 内容            | 日にち       | 内容            |
|----------|---------------|-----------|---------------|
| 4月22日(金) | 体力測定・座って出来る体操 | 10月21日(金) | 回想で脳を活性化      |
| 5月20日(金) | しっかり食べて健康づくり  | 11月18日(金) | お正月飾りづくり①     |
| 6月17日(金) | 脳トレレクリエーション   | 12月16日(金) | お正月飾りづくり②     |
| 7月15日(金) | けんぱちくん体操      | 1月20日(金)  | 足元からの健康づくり    |
| 8月19日(金) | コグニサイズで認知症予防  | 2月17日(金)  | コグニサイズで認知症予防  |
| 9月16日(金) | 新聞を使った体操      | 3月17日(金)  | 体力測定・新聞を使った体操 |

新型コロナウイルス感染症対策を徹底した中で開催します。参加者の皆さまには自宅で検温と体調確認、参加時はマスク着用、参加者同士の間隔をあけていただく等をお願いしております。ご不便ご迷惑をおかけしますが何卒ご協力をお願いします。