

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5年 4月 107号

令和5年度 介護予防事業の参加者募集!



いつまでも自分らしい生活が出来るよう、介護予防事業に参加しませんか? 定期的な外出の機会に生活にメリハリを、また体操や脳トレなどを通し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)

❀ 新規事業 ❀

健やかくらぶ

- 【対象者】南地区在住の65歳以上の方
- 【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】一色公民館 【参加費】無料



【年間予定表】

日にち	内容	日にち	内容
4月12日(水)	体力測定・栄養講話	10月11日(水)	新聞紙を使った体操
5月10日(水)	けんぱちくん体操	11月08日(水)	お正月飾りづくり①
6月14日(水)	脳トレクリエーション	12月13日(水)	お正月飾りづくり②
7月05日(水)	小物づくり	1月24日(水)	健康教室
8月09日(水)	回想で脳を活性化	2月14日(水)	お口の健康教室
9月13日(水)	足元からの健康づくり	3月13日(水)	体力測定

..... 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

健やかくらぶ 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13日(木)	体力測定・栄養講話	10月12日(木)	お口の健康講座
5月11日(木)	脳トレレクリエーション	11月09日(木)	お正月飾り①
6月08日(木)	苔玉づくり	12月14日(木)	お正月飾り②
7月20日(木)	けんぱちくん体操	1月11日(木)	健康教室
8月10日(木)	足元からの健康づくり	2月08日(木)	レクリエーション
9月14日(木)	回想で脳活性化	3月14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21日(金)	体力測定・栄養講話	10月20日(金)	けんぱちくん体操
5月19日(金)	脳トレレクリエーション	11月17日(金)	お正月飾りづくり①
6月16日(金)	足元からの健康づくり	12月15日(金)	お正月飾りづくり②
7月21日(金)	苔玉づくり	1月19日(金)	健康教室
8月18日(金)	新聞紙を使った体操	2月16日(金)	お口の健康講座
9月15日(金)	回想で脳活性化	3月15日(金)	体力測定

65歳以上の方を対象とした行事のため、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。