

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6年 4月 111号

令和6年度 介護予防事業の参加者募集！

外出の機会が減ることは、加齢に伴う心や体の低下（フレイル）の入り口だといわれています。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？南地区の「健やかくらぶ」「百合の会」「男の健康クラブ」では体操や脳トレ、楽しい工作などを通じて、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。

「今の元気を保ちたい」、「楽しくおしゃべりしたい」、「物忘れが心配」、「家でテレビばかり観ている」そんな方におススメですよ！



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10日(水)	体力測定・栄養講話	10月9日(水)	体力測定
5月8日(水)	毛糸玉作り	11月13日(水)	お正月飾り①
6月12日(水)	足元からの健康づくり	12月11日(水)	お正月飾り②
7月10日(水)	小物づくり	1月15日(水)	レクリエーション
8月21日(水)	回想で脳イキイキ	2月12日(水)	お口の健康講座
9月11日(水)	健康講座	3月12日(水)	回想で脳イキイキ

★介護予防事業の問い合わせ・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)



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】ひと・まちテラス（10月より中央公民館）

【参加費】無料



【年間予定表】

日にち	内容	日にち	内容
4月11日(木)	体力測定・栄養講話	10月10日(木)	体力測定
5月9日(木)	足元からの健康づくり	11月14日(木)	お正月飾り①
6月13日(木)	毛糸玉作り	12月12日(木)	お正月飾り②
7月11日(木)	回想で脳イキイキ	1月16日(木)	レクリエーション
8月8日(木)	小物づくり	2月13日(木)	お口の健康講座
9月12日(木)	健康講座	3月13日(木)	回想で脳イキイキ



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12日(金)	体力測定・栄養講話	10月11日(金)	体力測定
5月10日(金)	毛糸玉作り	11月8日(金)	お正月飾り①
6月14日(金)	足元からの健康づくり	12月13日(金)	お正月飾り②
7月12日(金)	小物づくり	1月17日(金)	レクリエーション
8月9日(金)	回想で脳イキイキ	2月14日(金)	お口の健康講座
9月13日(金)	健康講座	3月14日(金)	回想で脳イキイキ

支援センターの予防事業は、65歳以上の方を対象としておりますので、引き続き感染症対策をとりながら開催していきたいと思っております。当日の体調不良の際には休んでいただくことや、参加の際にはマスクの着用などご協力をお願いいたします。