もも だより

第162号
令和 5 年 4 月

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： https://kayagakikai-nakatsugawa.jp/

ホームページ QR コード

令和5年度 “介護予防教室”の参加者募集！

新しいチャレンジ・出逢い・学び・楽しみがある♪
フレイル予防を実践し、笑顔で元気な毎日を過ごしましょう♪

【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：西尾・芦沢)

TEL ： 61－0009　FAX ： 61－0039
✉ ： yurakuen@takenet.or.jp

※ メールでの申込の場合は、①参加希望の教室 ②氏名・年齢 ③住所 ④連絡先、件名に「介護予防教室申込」と記載し申込をお願いいたします。

新型コロナ対策

以下の新型コロナウイルス感染症予防を行い、介護予防教室を開催いたします。
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。
- 入口での手指消毒を行います。
- 会場では、参加者同士の間隔を２ｍ確保いたします。
- 当日熱があるなど、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教室に〇を付けて下さい(複数参加可)			
元気あっぷ♪塾	介護予防教室「やっとかめ」	注目! アクティブ神坂教室	めんずカフェ (5 月より開始)

氏　名		年　齢	
住　所		電　話	

【募集開始】3/30(木)～電話、FAX、メール、直接窓口で受付！

「元気あっぷ♪塾」

落合地区・神坂地区・瀬戸区対象

フレイル（虚弱）について学び、実践（体験）し、予防をしていく介護予防事業を毎月１回開催します。フレイル予防のポイントは、「運動」「栄養」「口腔ケア」「社会参加」が大切だと言われています。年間を通じて、各ポイントを学び日々元気に生活していく手段として参加してみませんか。興味関心のある方・誰かと交流したい方など、ぜひ「元気あっぷ♪塾」に参加しましょう！介護予防は若いうちから情報収集し、取り組んでいくことも大切です！

※　フレイルは、年を重ねて心身の活力が低下した、『健康』と『要介護』の間の『虚弱』な状態をいいます。

【対象者】　落合地区・神坂地区・瀬戸区の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

【参加費】　無　料　　※ 内容によっては実費徴収します。

元気あっぷ♪手帳・スタンプカード配布

＜年間予定表＞

日にち	内　　容	日にち	内　　容
4 月 28 日(金)	自分の体力チェック① 「5 種目実施」	10 月 27 日(金)	栄養に着目！ ６５歳からの食事について
5 月 26 日(金)	音楽で体に刺激を♪ 音楽の力で健康アップ♪	11 月 24 日(金)	手先は第２の脳！？ 手先を使って脳活(制作)
6 月 23 日(金)	ゆうらく苑オリジナル体操 元気あっぷ♪体操（実践）	12 月 22 日(金)	専門職から学ぼう♪ 免疫力のあっぷ♪方法
7 月 28 日(金)	元気あっぷ♪祭	1 月 26 日(金)	認知症について学ぼう！ 認知症サポーター養成講座
8 月 25 日(金)	専門職から学ぼう！ お口の機能 UP♪方法	2 月 16 日(金)	中津川市オリジナル体操 けんぱちくん体操（実践）
9 月 22 日(金)	運動の秋！ 足腰を強くする方法	3 月 22 日(金)	自分の体力チェック② 「４月の自分との変化」

（※）　最終日に“元気あっぷ♪マスター修了証”を発行予定です。
　　元気あっぷ♪塾で習得したことを日々の介護予防に活かし、周りにも伝えていきましょう！

（※）　内容を変更する場合は追ってお知らせ致します。

介護予防教室

馬籠地域対象

「やっとかめ」

馬籠の方を対象に介護予防教室を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会を創っていきたいと思っています。

会　　場	馬籠ふるさと学校　会議室
対　　象	馬籠の６５歳以上の方
開 催 月	5月、7月、9月、11月、1月(※)、3月 第２水曜日
時　　間	１０：００～１１：００

（※）開催日を変更しています。

日にち	内　　容
5月10日（水）	元気あっぷ♪体操 「腰痛・ひざ痛予防」
7月12日（水）	お口の手入れで健康
9月13日（水）	フットケアを学ぼう！
１１月　８日（水）	季節の小物作り(作品作り)
1月17日（水）	楽しく頭と体を動かそう！
3月13日（水）	健康寿命を延ばそう！

【内　容】　介護予防と健康増進を目的とした上記の内容で実施
【参加費】　無　料　　※ 内容によっては実費徴収します　　【送迎】　要相談

注目!

「アクティブ神坂教室」

神坂対象

ゆうらく苑オリジナルの「元気あっぷ♪体操」を行います。体操中心型の介護予防教室です。その他に健康寿命をどう伸ばしていくかについての「ミニ講座」も行い、普段から取り組めるポイントについて学べる機会となっています。自分のために取り組むも良し！地域のサロン等で活かすも良し！この機会にぜひ参加をしてみませんか？

会　　場	神坂事務所　生活改善センター
対　　象	神坂の６５歳以上の方
開 催 月	4月、6月、8月、10月、12月、2月 第２水曜日
時　　間	１３：３０～１４：３０

日にち	内　　容
4月12日（水）	体操/健活「健康寿命とは？」
6月14日（水）	体操/自分の体の年齢は？
8月　9日（水）	体操/眠活「睡眠と健康」
１０月１１日(水)	体操/脳活「脳を元気に！」
１２月１３日(水)	体操/温活「体を温める方法」
2月14日(水)	体操/腸活「腸は第二の脳」

【内　容】　介護予防と健康増進を目的とした上記の内容で実施
【参加費】　無　料　　※ 内容によっては実費徴収します　　【送迎】　要相談

めんずカフェ

学び・楽しみ・話をする「男」の居場所

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”♪毎回カフェでは、健康作りミニ講座を開催します。また、コーヒーを飲みながら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 ＞

５月１８日（木）	体力測定～今の自分の体年齢は～
６月１５日（木）	脳活で元気な脳にしよう♪
７月２０日（木）	男性ヨガに本気で挑戦！
８月１７日（木）	“男の手作りジェラート”で夏の交流会
９月２１日（木）	必見！足腰を強くするための運動方法
１０月１９日（木）	自分の血管年齢チェックしてみよう！
１１月１６日（木）	たんぱく質を取る！“男の料理”教室
１２月２１日（木）	ザ・男のコーヒー入門
１月１８日（木）	新春！コミニケーション麻雀交流会
２月１５日（木）	参加者リクエスト企画（※）
３月２１日（木）	体力測定～５月の自分との変化～

(※)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。

【開催日】 毎月第３木曜日 【初回】 ５月１８日（木）

【時　間】 １０：００～１１：００

健康作り講座（４０分）＋ 交流（２０分）

【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）、瀬戸区の**65歳以上の男性**

【参加費】 無料（内容により実費徴収）

各教室で一緒にお手伝いをしていただける“ボランティアさんを募集！”

生活介護支援サポーター・介護予防サポーター・認知症サポーターの方、介護予防教室に興味関心がある方など、一緒に学び・体験しながら各教室のお手伝いをしていただけるボランティアさんを募集しています♪ぜひ、ご連絡をお待ちしております！

連絡先 ☎６１－０００９ （西尾 ・芦沢）