

1. 毎日の健康

1-16

いきいき介護予防事業って何？その2

P14「私の元気度チェックしたい」の介護予防チェックリストを利用して、元気度の低下の心配があると判定された方は、いきいき支援センターにご相談ください。

いきいき支援センターでは、体力などに不安のある市民の方を対象に、様々な事業を行っています。

いきいき支援センターについては、P30「いきいき支援センターって何？」をご覧ください。

主な事業

☆得トク運動教室（運動器の機能向上事業）

転倒・骨折の防止及び運動機能の維持・向上のために、ストレッチ、有酸素運動、簡易な器具を用いた運動等を行います。

☆食生活充実事業（低栄養改善事業）

栄養の改善を支援するため、栄養相談や栄養摂取の必要性などを栄養教室で学びます。

☆お口の機能向上事業（口腔機能向上事業）

食べたり、飲み込んだりする機能の低下を改善するために学んだり、機能訓練を行ったりします。

☆認知症・うつ予防教室

身体活動や認知機能を高めるためのレクリエーションを行ったり、お話を聞いたりします。

上記の事業は、介護認定を受けて要介護・要支援と認定された方はご利用いただけません。上記事業を利用中に介護認定を申請される方は、いきいき支援センターにご連絡ください。

お問合せ先

西区北部いきいき支援センター

TEL.(052)505-8343 FAX.(052)505-8345

西区南部いきいき支援センター

TEL.(052)532-9079 FAX.(052)532-9020

西区南部いきいき支援センター分室

TEL.(052)562-5775 FAX.(052)562-5776