

●まちのお知らせ

あなたも一緒に介護予防を始めませんか？～「長寿」から「健康長寿」へ～

「フレイル予防で健康長寿」を合言葉に、シニア世代がいくつになっても住み慣れた地域で自分らしい生活が続けていけるよう、安八町では介護予防を推進しています。

フレイルとは

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態。健康と要介護のちょうど真ん中。

健康長寿とは

元気に自立して日常生活を送ることが出来る期間



介護予防事業のご案内

元気百梅クラブ	スローエアロビック	いきいきサロン
講師 丹羽美穂子 他 場所 安八温泉保養センター 健康増進施設1階他 ＊全11教室あります。詳しくは生涯学習ガイドブックをご覧ください。 対象者 65歳以上で介護予防に取り組みたい人 内容 脳活性化運動、筋力トレーニング 年1回の発表会 開催日 5月から翌年3月（全35回程度） 受講料 5,000円	講師 藤原紀子 場所 安八温泉保養センター 健康増進施設2階 対象者 65歳以上で今以上に体力をつけた人 内容 スローテンポの音楽にあわせたエアロビック運動 開催日 5月から翌年3月（全22回） 時間 13:30～15:00 受講料 月1,000円	講師 松井邦治 他 場所 安八温泉保養センター 健康増進施設2階 対象者 65歳以上で閉じこもり、認知症予防に取り組みたい人 内容 脳活性化運動、音楽を通じた認知症予防活動など 開催日 5月から翌年3月（全39回） 時間 10:00～11:30 受講料 5,000円(お茶代月100円)

出前講座
フレイル予防で健康長寿

講師 フレイルサポーター
対象者
おおむね65歳以上で生活習慣を見直したい人
内容
フレイルサポーターによるフレイルチェック、フレイル予防ポイントのお話
時間 約2時間
受講料 無料

出前講座
ご存知ですか？ACP=人生会議

講師 古澤敦子
対象者
どなたでも
内容
人生の最後の瞬間まで自分らしく生きるために、医療やケアについて事前に話し合う「人生会議」について学ぶ
時間 約1時間
受講料 無料

出前講座
認知症サポーター養成講座

講師 認知症地域支援推進員
対象者
どなたでも
内容
認知症とは何か、認知症の方への対応方法などを学ぶ
時間 約1時間半
受講料 無料

*出前講座とは、10人以上の団体・グループ等の方々を対象に講師が出張して講座を行うものです。