

前橋市短期集中予防サービスのお知らせ

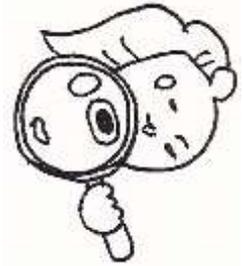
～3ヶ月で集中的に介護予防！～

日頃の生活習慣を見直し、介護予防に楽しく取り組む教室です。ぜひご参加ください。

対象者：・要支援1または要支援2の人
・介護予防・生活支援サービス事業対象者
(基本チェックリストで該当した人)

こんな方におすすめします！

- ・3ヶ月間だけ教室に通って、介護予防に取り組みたい
- ・専門職にアドバイスを受けて、生活改善したい
- ・元気になる方法を学んで、その後は自分で頑張りたい



期間：3ヶ月間（月初より利用開始）

送迎：なし

費用：無料（楽楽食教室の調理実習材料費300円/回）

申し込み先：圏域の前橋市地域包括支援センター（裏面参照）、担当ケアマネジャー

運動

歩行・動作軽やかスクール

全身の筋力アップや関節痛の予防をおこない、歩行や立ち上がりなどの日常生活動作をスムーズにします。講義や実技に加え、理学療法士による個々の身体の状態に応じた運動方法の個別アドバイスが受けられます。

会場：総合福祉会館2階 健康増進室
(前橋市日吉町二丁目17-10)

開催日時：毎週木曜日 13:30～15:30

定員：15名

運動

ひざ腰らくらく教室

関節痛の緩和や日常生活動作の改善を目指し、柔道整復師や看護師が、講義・実技指導を行います。自宅で実践できる運動方法や関節痛の予防を学ぶことができます。

会場：群馬県柔道整復師会館
(前橋市千代田町一丁目1-8)

開催日時：毎週水曜日 13:30～15:30

定員：25名

栄養・お口

楽楽食教室

栄養改善や口腔機能向上を目指し、食の自立、食生活改善、体力アップにつなげます。管理栄養士や歯科衛生士の講義や実技を通して、元気の秘訣を学びます。

会場：総合福祉会館2階 健康増進室
(前橋市日吉町二丁目17-10)
※調理実習1回/月 調理実習室

開催日時：毎週水曜日 13:30～15:30

※調理実習回 10:00～13:00

定員：15名

認知症予防

脳活教室

運動や食・睡眠などの生活習慣の見直し、記憶力や注意力を鍛える知的活動を通して、脳の健康を意識した活動的な生活を身につけます。保健師や作業療法士による講義・実習を受けて、脳活に取り組みます。

会場：総合福祉会館2階 健康増進室
(前橋市日吉町二丁目17-10)

開催日時：毎週火曜日 13:30～15:30

定員：15名

運動・栄養・お口
認知症予防・うつ予防

訪問アドバイス

身体のこと、食事のこと、お口のこと・・・ご自宅で専門職が悩みごと・困りごとの相談をお受けし、日常生活動作や生活習慣の改善に向けたアドバイスを行います。

訪問頻度：1～4回/月

日時：ご相談ください。

(1回訪問あたり1時間程度)

