

令和6年度

幸田町北部地域包括支援センターより お誘い

幸田町北部地域包括支援センター



介護予防に関する教室・講座

地域で取り組む 介護予防

友人が作れて話しもできる。さらに運動もしましょう。このような事はありませんか？

- つまづき、転びそうなことが年々増えている かも!?
- 今年も美味しい作物。畑作業を続けたい はず!
- 姿勢も美しく、しゃんと歩きたい では!!

認知力低下予防に関する教室・講座

物忘れがあっても、誰もが安心して過ごせる

- みんなが見守り、できることで認知症の方を支援していく
- 筋力も記憶力も、いつまでも維持させておきたい



げんきかい

★申込み必要:包括支援センターまで

対象

町内にお住まいのおおむね65歳以上の方

何をするの?

運動やレクリエーションを通して地域とのつながりを持ちながらの生活を支援する。自らの健康づくりを支援する。

会場

坂崎小学区:坂崎公民館 第1水曜日(1月変更あり)
幸田小学区:大草老人憩の家 第3木曜日(3月変更あり)

時間 10時~11時30分

月\場所	坂崎公民館	大草老人憩の家
5月	1日	16日
6月	5日	20日
7月	3日	18日
9月	4日	19日
10月	2日	17日
11月	6日	21日
12月	4日	19日
1月	*8日	30日
2月	5日	20日
3月	5日	*27日

ボランティア募集!!話し相手などは、いかがでしょうか。一緒にできる範囲で支援をお願いします。

- 脳トレやゲーム等のレクリエーション
- 嚙下体操や



*送迎バス(ルート指定)がありますので、ご相談ください
*げんきかいの参加には、事前の申込みが必要です。

介護予防ボランティア講座

★申込み必要:7月4日迄

対象

町内に在住、在勤の方で、介護予防に関心のある方

何をするの?

介護予防に関する知識や技術を身につけ、介護予防の普及啓発を行う

会場 7月6日(土) 14時~15時30分

会場 まだ秘密(未定です) 定員 15名

内容 足のケア方法:爪切りやタコなど 足の病変の予防・早期発見の技術を学ぶ

家族介護教室

★申込み必要:前日迄

対象

町内に在住、在勤の方で、家族の介護に関心のある方

何をするの?

家族の介護に関する知識や技術を身につけ、介護をうける者と介護する者の両方の負担軽減を図る

会場 ①6月8日(土) ②9月7日(土) 14時~15時30分

会場 まだ秘密(未定です) 定員 14名

内容 ①うつとは何? 症状を知って対応を学ぶ ②改めて 介護保険のサービスを知る

訪問看護と訪問介護は違うの?など

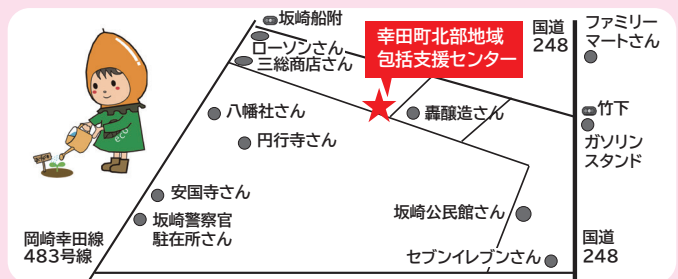
《 問合せ先 》

新たな介護予防の活動団体の立ち上げを支援します!

幸田町北部地域包括支援センター

☎ 0564-62-5516

幸田町大字坂崎字道坂27-1



ミニお散歩会

対象

町内に在住、在勤の方

何をするの？

運動や体操を通して介護予防の機会をもち、自らの健康づくりを支援する。

開催地区・会場

【坂崎】北部地域包括支援センター 月2回
【長嶺】長嶺コミュニティホーム 不定期
*新しい地区を募集しています

開始時間 9時～約1時間 時季で時間変更します

【坂崎】 月\曜日	第2金曜	第4木曜
4月	4/12	4/25
5月	5/10	5/23
6月	6/14	6/27
7月	7/12	7/25
8月	8/9	8/29
9月	9/13	9/26
10月	10/11	10/24
11月	11/8	11/28
12月	12/13	12/26
1月	1/10	1/23
2月	2/14	2/27
3月	3/14	*3/26水曜

同行ボランティアを募集しています。
一緒に運動しませんか！

- 予約は不要。日程が変更する可能性がありますので確認して、当日、会場に直接 おこし下さい。
- ストレッチ、ゲーム、1km未満のお散歩を行っています。



幸田で生きいき 幸せ健康教室

★申込み用紙必要：締切あり

対象：町内にお住まいのおおむね65歳以上の方。
何をするの？：ストレッチや運動を通して、健康寿命を延ばすように自らの健康づくりを支援する。

定員：約16名（定員超過の場合は、初体験者を優先します）

会場：坂崎公民館

時間：10時～11時30分 変則あり(3クール内)

申込み〆切：①4/8, ②7/31, ③11/29

回\クール	①クール	②クール	③クール
1	4/10	8/7	*12/5
2	4/17	8/21	12/11
3	4/24	8/28	12/18
4	5/8	9/11	12/25
5	5/15	9/18	1/15
6	5/22	9/25	1/22
7	5/29	10/9	1/29
8	6/12	10/16	2/12
9	6/19	10/23	2/19
10	6/26	10/30	2/26
11	7/10	11/13	*3/6
12	7/17	11/20	3/12
13	7/24	11/27	3/19

*12/5, 3/6は、木曜14時～15時30分実施



おいでん(カフェ)

対象

主に認知症に興味がある方、介護されている方

何をするの？

認知症介護に関する相談や勉強会、情報交換を行います。是非ともお待ちしております。

会場

北部地域包括支援センター、大草 西コミュニティホーム、すぐみちカフェ 他
*すぐみちカフェは、飲み物の自費購入をお願いします

時間 14時～15時 **予約不要** 北部・すぐみち：第3火曜 大草：第3木曜

脳体カトレーナーで認知機能を試してみませんか

- 見当識・計画力・注意力・記憶力・空間認識力の5つの側面から「見える化」計測します。iPadを使って、ゲーム感覚で試すことで、危険性が見えるかも!?

*北部地域包括支援センターで行います。
(4月・7月・10月)

日にち	会場
4月16日火	北部地域包括支援センター
5月23日木	大草 西コミュニティホーム
6月18日火	すぐみちカフェ
7月16日火	北部地域包括支援センター
8月20日火	すぐみちカフェ
9月19日木	大草 西コミュニティホーム

介護家族交流会

対象

認知症に興味がある方、介護されている方

何をするの？

認知症などの介護に関する相談や勉強会、情報交換を行います。お気軽にどうぞ。予約不要

会場 北部地域包括支援センター **時間** 14時～15時 第2火曜

日にち 4/9、5/14、6/4、7/9、8/6、9/10



認知力を鍛える 幸せ脳トレ教室

★申込み必要：5/13まで 定員8名

日時 5月20日(月)～毎週月曜日 8回実施 14時～15時30分

認知症サポーター養成講座(基礎編)

★申込み必要：前日まで

日時 10月22日(火)予定 14時～15時30分

認知症サポーターフォローアップ講座

★申込み必要：前日まで

日時 :2025年1月28日(火)予定 14時～15時30分