どなたでも利用できる介護予防事業



人生100年時代をいつまでも自分らしく

長橋の長和会館で開催されている地域版介護予防教室「なえば」の様子です。

（令和元年６月撮影）

緑色のＴシャツを着た介護予防サポーターが、体操の内容をわかりやすく説明してくれ、体力に自信のない方も安心して始めることができます。楽しく、笑える、筋力アップができる集いの場です。一人での運動は長続きしませんが、教室に参加することで、お互いに気遣い、支え合うことができ、「介護」が必要になる状態を「予防」することができます。

地域版介護予防教室でつながる人の輪が広がっています。

認知症予防教室

65歳以上の方を対象に、簡単な計算や読み書き、塗り絵など、認知症予防を目的とした脳の活性化を促す教室を開催しています。「最近物忘れが気になる」「認知症を予防したい」など、関心のある方は、教室に参加してみませんか。

参加者募集は、広報おたるなどでお知らせします。

認知症予防講演会

認知症についての正しい知識や理解の普及啓発のため、年に１回、「小樽認知症の人を支える家族の会」などと共催で講演会を開催しています。

詳細は、広報おたるなどでお知らせします。

介護予防フェア

介護予防に必要な知識を広めるため、楽しみながら参加することができるイベントを地域包括支援センターや医療や介護などの専門職と連携し、毎年、市内5か所で開催します。

詳細は、広報おたるなどでお知らせします。

地域版介護予防教室

65歳以上の方を対象に町内会館等で介護予防に取り組む教室を実施し、令和3年4月時点で22教室あります。

ボランティアの介護予防サポーターを中心に、ストレッチや筋力トレーニング、レクリエーションなどを皆さんで楽しく行います。

定員に空きがある教室は、随時、参加者を募集しています。お気軽にお問合わせください。

介護予防サポーター養成講座

毎年、6月～10月に介護予防サポーター養成講座を開催し、「地域版介護予防教室」を自主運営するボランティアを養成しています。

現在ある教室を維持するだけではなく、新たな地域で教室を開設するためには、多くのサポーターの協力が必要です。

受講生募集は、広報おたるなどでお知らせします。



シニアからだづくり教室

65歳以上の方を対象に、体力の向上を目的としたストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動を市内のスポーツクラブ等で実施します。

参加者募集は、広報おたるなどでお知らせします。

問合せ先

福祉保険部
福祉総合相談室
地域包括ケアグループ

TEL 32-4111
（内線 313）
FAX 33-1128