

# 介護予防教室に参加しませんか？

吉野川市では、地域で自主活動をしている団体と市が連携して、介護予防のための楽しい教室を市内各地（43か所）で開催しています。

自分の健康状態を知り、自分らしく暮らしていくために、みんなで介護予防に取り組みましょう！！ぜひご参加ください。

## 《 内 容 》健康相談 及び 介護予防プログラム

《 費用 》無 料

●健康相談（毎回実施）：看護師による血圧測定・健康相談

●介護予防プログラム

○介護予防体操（各場所 年1～2回程度）

理学療法士による筋力低下を防ぐ体操教室

○楽しい脳体操(認知症予防教室)(各場所 年1回)

作業療法士による認知症予防の遊びを交えた講座

○栄養講座（各場所 年1回）

栄養士による高齢者に必要な栄養のとり方についての講話

○口腔ケア教室（各場所 年1回）

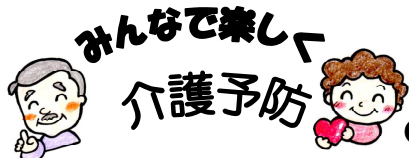
歯科衛生士による口腔機能の低下を防ぐ講話



《 持ってくる物 》健康手帳・めがね

《 場 所 》市内43か所（※各場所の開催日時は、毎月の『広報よしのがわ』をご覧ください）

鴨 島	川 島	山 川	
上浦地区公民館	鍛冶屋敷公会堂	忌部農業構造改善センター	
牛島集会所	川島公民館朝日ヶ丘分館	元木会館	
牛島地区公民館	川島公民館岡山分館	瀬詰老人会館	
鴨島老人福祉センター	川島公民館学西分館	山川公民館	
喜来老人憩いの家	川島公民館神後分館	山瀬地区公民館	
知恵島老人憩いの家	川島公民館久保田分館	中部農業構造改善センター	
知恵島地区公民館	川島公民館敷地分館	湯立会館	
西麻植地区公民館	川島公民館山田分館	南町集会所	
森藤集会所	川島老人福祉センター	美 郷	
森山地区公民館	こだま会館		
山路東原集会所	立石公会堂		
飯尾敷地コミュニティセンター	東児島老人憩いの家		
飯尾会館	川島公民館上桜分館		
敷地老人憩いの家	三ツ島西公会堂		
	川島公民館城山分館		
			上谷集落センター
			城戸下浦高開集落センター
			中古井広域集落センター
			三山老人憩いの家
			中枝老人憩いの家
			東山老人憩いの家



●問い合わせ：市地域包括支援センター（介護保険課内）TEL 22-2265