

# 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（45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(コグニサイズ)の講座

○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(フレイル予防)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(オーラルフレイル)を防ぐ講話



《 持ってくる物 》健康手帳・めがね

《 場 所 》市内45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
知恵島老人憩の家	川島公民館久保田分館	山瀬公民館
知恵島公民館	川島公民館神後分館	中部農業構造改善センター
西麻植公民館	川島公民館敷地分館	湯立会館
大東・江川公会堂	川島公民館本町分館	南町集会所
森藤集会所	川島公民館山田分館	美 郷
森山公民館	川島老人福祉センター	
山路東原集会所	こだま会館	上谷集落センター
飯尾敷地コミュニティセンター	立石公会堂	中古井広域集落センター
飯尾会館	東児島公民分館(とんがりぼうし)	三山老人憩の家
敷地老人憩の家	川島公民館上桜分館	中枝老人憩の家
東新町ふれあい会館	三ツ島西公会堂	東山老人憩の家
西麻植市郷会館	川島公民館城山分館	

●問い合わせ：長寿いきがい課地域支援係 TEL 22-2264

