

元気生活プログラムに参加しませんか？

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回）

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）

管理栄養士・栄養士による高齢者に必要な栄養（たんぱく質の摂り方）についての講話

○口腔ケア教室（各場所 年1回）

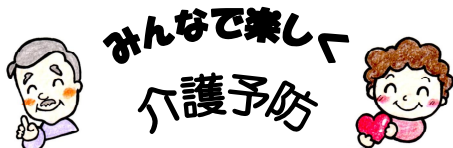
歯科衛生士による誤嚥性肺炎を防ぐ講話



《 持ってくる物 》フレイル予防手帳・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	川島公民館学西分館	瀬詰老人会館
鴨島老人福祉センター	川島公民館神後分館	山川公民館
東新町ふれあい会館	川島公民館久保田分館	山瀬公民館
知恵島老人憩いの家	川島公民館敷地分館	中部農業構造改善センター
知恵島公民館	川島公民館山田分館	湯立会館
西麻植公民館	川島公民館本町分館	南町集会所
西麻植市郷会館	川島老人福祉センター	八坂会館
森藤集会所	こだま会館	西川田福祉センター
森山公民館	立石公会堂	美 郷
ふれあい防災館	東児島公民分館（とんがりぼうし）	
飯尾敷地コミュニティセンター	川島公民館上桜分館	
飯尾会館	三ツ島西公会堂	中古井広域集落センター
敷地老人憩の家		三山老人憩の家
		中枝老人憩の家
		東山老人憩の家



●問い合わせ：吉野川市 長寿いきがい課
 TEL 22-2264 FAX 22-2260