

介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
3月	1	火	9:00~10:30	東新町ふれあい会館	鴨島	楽しい脳体操
			13:00~14:30	山路東原集会所	鴨島	介護予防体操
	3	木	9:00~10:30	忌部農業構造改善センター	山川	介護予防体操
			13:00~14:30	鍛冶屋敷公会堂	川島	介護予防体操
	4	金	9:00~10:30	川島公民館岡山分館	川島	楽しい脳体操
	7	月	9:00~10:30	南町集会所	山川	
	8	火	9:00~10:30	川島老人福祉センター	川島	栄養のお話
	9	水	9:00~10:30	川島公民館久保田分館	川島	
	10	木	9:00~10:30	川島公民館城山分館	川島	栄養のお話
			9:00~10:30	三ツ島西公会堂	川島	栄養のお話
	11	金	9:00~10:30	三ツ島西公会堂	川島	栄養のお話
			13:30~15:00	山瀬公民館	山川	口腔(こうくう)ケア
	14	月	13:00~14:30	飯尾敷地公民館・飯尾敷地コミュニティセンター	鴨島	栄養のお話
	15	火	9:00~10:30	川島公民館上桜分館	川島	介護予防体操
			13:00~14:30	山川公民館	山川	口腔ケア
	16	水	9:10~10:40	東山老人憩の家	美郷	介護予防体操
	17	木	9:00~11:00	西麻植市郷会館	鴨島	口腔ケア
	22	火	9:00~10:30	川島公民館山田分館	川島	口腔ケア
25	金	9:00~10:30	森山公民館	鴨島		
28	月	9:00~10:30	鴨島老人福祉センター	鴨島	口腔ケア	
		13:00~14:30	知恵島老人憩の家	鴨島		

※初めて参加する方は、問い合わせください。 ※健康手帳を持参してください。
 ※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。
 ※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。
 ※講座内容は変更する場合があります。
 ※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる場合があります。

リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
3月	7	月	13:30~15:30	西川田福祉センター	山川	● 血圧測定 ● 体力測定
			13:30~15:30	川島公民館岡山分館	川島	(握力・2ステップ)
	23	水	9:00~11:00	八坂会館	山川	● 理学療法士による個別運動指導
	24	木	9:00~11:00	牛島公民館	鴨島	● 集団体操

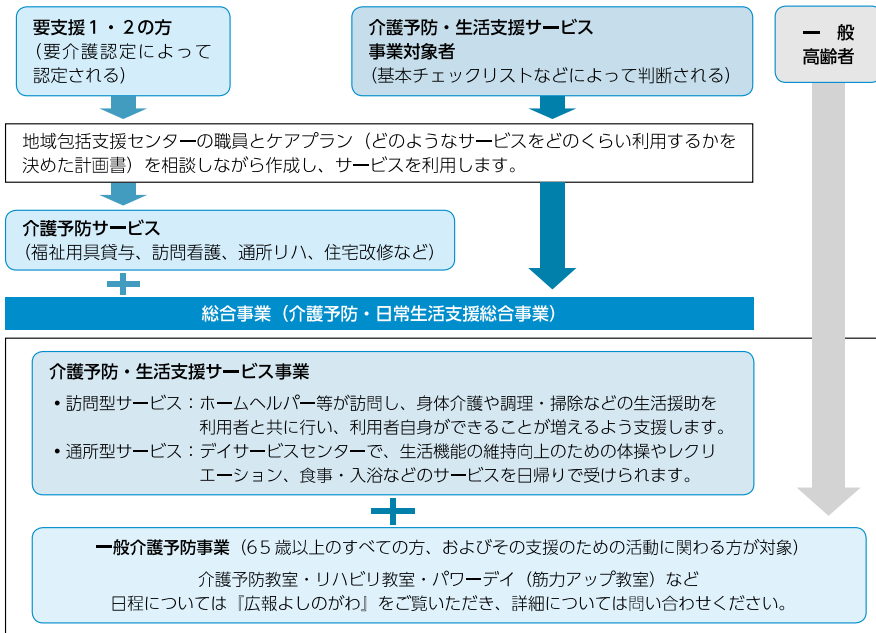
●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

【照明】 不要な照明をできるだけ消す。

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)

ご存じですか?

総合事業は、地域全体で高齢者を支え、高齢者自身も自らの能力をできる限り活かして、要介護状態になることを予防するための事業です。



注) 40~64歳の方は、基本チェックリストなどではなく、要介護認定の申請が必要になります。

●問い合わせ 地域包括支援センター(吉野川市民プラザ内) ☎22-2744 FAX22-2746
 長寿いきがい課 地域支援係 ☎22-2264 FAX22-2260

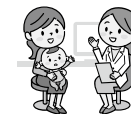
3月の助産師相談のお知らせ

子育て世代包括支援センターでは、妊娠・出産・子育てなどについて助産師による相談を実施しています。気軽に相談してください。

<対象者> 本市に住民登録のある妊産婦および新生児や乳児の保護者
 <日時> 予約制(下記の表から日時をご連絡ください。)
 なお、日程は変更となる場合があります。

3月	7日(月)						
	10日(木)	① 9時	② 10時	③ 11時	④ 13時	⑤ 14時	⑥ 15時
	24日(木)						

<実施場所> 子育て世代包括支援センター(市役所本館1階 健康推進課内)
 <内容> ● 妊娠期の生活について ● 出産や産後に向けての準備
 ● 乳児の身体計測 ● 授乳方法等の指導 など
 <費用> 無料



●問い合わせ・予約先 子育て世代包括支援センター(健康推進課内)
 ☎22-2268 FAX22-2245

【空調】 窓には厚手のカーテンを掛ける。