

今こそ元気に!!

介護予防をはじめよう



市では、「相互に支えあい、優しさと心が通いあう地域づくり」を基本理念として、住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすことができるように自主的・積極的な介護予防・健康づくりを推進しています。

介護予防とは

健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることをいいます。また、たとえ介護が必要になっても、それ以上に介護の度合いを増やさないようにすること、さらには軽減を目指すことを目的に行うものです。

なぜ介護予防が必要なの？

歳を重ねていく中で、周りの環境が変化し、誰もが何かしらの支援を必要とする可能性があります。元気うちに自分自身がどのような生活を送りたいかを考え、身近でできるところから始めることが介護予防の第一歩となります。介護予防は、一人ひとりの取り組みも大切ですが、地域住民が一体となり、お互いを支え合うことが重要です。

市は、高齢者の皆さんそれぞれが元気なうちから、多様な活動や機会を通じた生きがいづくりや健康づくりができるような体制づくりに取り組んでいます。その中の教室をご紹介します。

専門職による介護予防教室

認知症予防に わくわく脳元気教室

もの忘れが気になる方や認知症について知りたい方向けの健康教室です。運動、口の健康、栄養、認知症について、専門の職員が日常生活で取り組める予防方法を、講話と実技を通して学ぶ、全6回（前期・後期）の教室です。



| 参 加 方 法 |

- 対象** 市内在住の65歳以上で、もの忘れや認知症が気になる方
- 場所** フロイデ総合在宅サポートセンター友部（笠間市鯉淵 6526-19）
- 参加費** 無料

※10月以降、後期のコースが始まります。日程・申し込み方法など、詳しくは広報かさま【お知らせ版】などでお知らせします。

筋力アップと動きやすいからだづくりに 男性のための転ばん体操教室

ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動などで関節や筋肉を動かし健康な生活を長く続けられるよう筋力維持・アップを目指した全11回（前期・後期）の教室です。65歳以上の男性が対象となります。



| 参 加 方 法 |

- 対象** 市内在住の65歳以上の男性で運動制限のない方
- 場所** ゆかいふれあいセンター（笠間市長免路仁古田入会地1-171）
- 参加費** 無料

※9月以降、後期のコースが始まります。日程・申し込み方法など、詳しくは広報かさま【お知らせ版】などでお知らせします。

地域の身近な場所でできる住民主体の運動教室

転倒・介護予防、認知機能向上に

スクエアステップ教室

25cm角のマス目書かれた緑色のマットを使い、パターンどおりにステップする運動です。転倒予防や認知予防、体力向上に効果があるといわれています。膝をあげて手をふり楽しくステップを踏みます。



参加方法

- 対象** 市内在住の65歳以上の方
- 場所** 市内40か所 ※詳細は会場一覧表(右の二次元コード)をご覧ください。



詳しくはこちら

参加費 無料

申込み 随時受け付けています。下記の連絡先に問い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

連絡先

■ 笠間市スクエアステップリーダー会

会長	佐藤 正子	TEL.0296-74-2656
友部支部長	後藤ミチ子	TEL.0296-77-4938
笠間支部長	谷中 啓子	TEL.0296-72-6883
岩間支部長	鈴木 里子	TEL.090-3141-8076

いつも笑顔で楽しく一緒に
ステップを踏みましょう!!



日常生活の機能向上に

シルバーリハビリ教室

筋肉を伸ばし、関節の運動範囲を維持拡大するとともに、筋肉を伸ばすことを主眼とした体操です。いつでも、どこでも、一人で取り組めるリハビリ体操です。立つ・座る・歩くなど日常の生活動作を楽にして、腰・膝の痛み予防や転倒予防にも役立ちます。



参加方法

- 対象** 市内在住の65歳以上の方
- 場所** 市内77か所 ※詳細は会場一覧表(右の二次元コード)をご覧ください。



詳しくはこちら

参加費 無料

申込み 随時受け付けています。下記の連絡先に問い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

連絡先

■ 笠間市シルバーリハビリ体操指導士会

会長	磯部佐智恵	TEL.0296-77-7801
友部支部長	櫻井 新司	TEL.090-5448-1302
笠間支部長	ほんだ よしゆき	TEL.0296-74-4599
岩間支部長	田中 富枝	TEL.0299-45-6384

みんなで楽しく介護予防!!
ご参加お待ちしております



問い合わせ

笠間市地域包括支援センター ☎0296-78-5871