

元気応援春プログラム

長生きすれば、誰もが認知症になる可能性が高くなります。
認知症予防の基本は「運動」「食事」「社会参加」です。

運動



社会参加



食事



日常生活の中で、体を動かす時間を増やしてみませんか？

【相談先】沼田町役場 保健福祉課 地域包括支援センター（やました山下・はざま礪・すずき鈴木）
【電話】0164-35-2120

※7月以降の日程は、6月下旬発行の“夏プログラム”でお知らせします。

無料・申込不要
ポイント進呈

【高齢者元気100倍！教室】

介護予防に関する各講話、健康体操、栄養教室などを行います。

今まで参加したことのない方でも大歓迎です。

●場所 健康福祉総合センター「ふれあい」すこやかホール

●時間 10時～11時



日程	内容	講師
4月19日（金）	【講話】 心身ともに健康であるために ～いつまでも元気で、楽しい毎日を～	雪印ビーンズ株式会社 栄養士 石川由香里 氏
5月17日（金）	【講話・実践】 健足サロン（第1回）	株式会社 C-labo 理学療法士 杉田恵子 氏
6月21日（金）	【講話】 フレイル予防と頻尿	花王プロフェッショナル サービス株式会社 岡本廷子 氏

【脳トレ教室】

無料・申込不要
ポイント進呈

認知症を予防するため、脳と体を使った運動教室です。

難しいものではなく、楽しみながら行っています。

●場所 健康福祉総合センター「ふれあい」すこやかホール

●時間 10時～11時



日程	内容	講師
4月22日（月）	脳と体を使った運動教室	森田 弘美 氏 （一般社団法人 N-Link.）
5月27日（月）	↓	↓
6月24日（月）	↓	↓

【のぞみ会・サロン】

無料・申込不要
ポイント進呈

茶菓子をつまみながら、お話やゲーム、簡単な体操を行います。

心配事など、気軽に相談することができます。

のぞみ会

- 場所 健康福祉総合センター「ふれあい」和室
- 時間 13時～15時頃
- 日時 4月1日（月）・5月7日（火）・6月3日（月）



旭町サロン

- 場所 旭町コミュニティセンター
- 時間 10時～12時
- 日時 4月16日（火）・5月21日（火）・6月18日（火）

緑町サロン

- 場所 緑町コミュニティセンター
- 時間 10時～12時
- 日時 4月25日（火）・5月23日（火）・6月27日（火）

【生きがいデイサービス】

介護予防を目的とした通いの場です。

健康チェックや季節に合わせた行事、健康体操などを行います。

- 場所 沼田町暮らしの安心センター内デイサービスセンター
- 時間 9時30分～12時
- 日時 毎週木曜日
- 費用 1回240円

※事前に保健福祉課へ参加申込が必要です！



無料・申込不要
ポイント進呈

【まるごとげんき運動教室】

運動や外出の機会のため、週1回定期的に行う運動教室です。

場所	日程	時間
ほろしん温泉ほたる館 体育館	毎週水曜日	10:30 ~11:30
共成地区活性化センター ※4-5月はお休みになります。	毎週水曜日	13:30 ~14:30
北竜地区活性化センター	毎週木曜日	11:00 ~12:00

※各会場にカレンダーを掲示しています。地区以外の方参加可能です！

- 持ち物 飲み物・動きやすい服装・上靴（温泉・北竜のみ）
- 費用 温泉のみ、別途入館料が必要です。



【介護支援ボランティア】

地域貢献や介護予防に、ボランティアとして活動しませんか？

- 対象者 65歳以上の町民（要支援・要介護認定者を除く）
- 活動場所 和風園、暮らしの安心センター、役場など
- 内容（例）
 - ・趣味や特技を生かした活動（麻雀相手など）
 - ・話し相手やレクリエーションの手伝い
 - ・お茶出し、洗濯たたみなどの軽作業
 - ・町内高齢者宅へ、お弁当の配達 など



※事前に保健福祉課へ参加申込が必要です！