令和７年７～９月　保存版

高齢者（65 歳以上）

元気応援夏プログラム

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（望月（もちづき）・鈴木（すずき））
【電　話】０１６４－３５－２１２０

※１０月以降の日程は、９月下旬発行の“秋プログラム”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
７月１１日（金）	【世代間交流】 **笑って元気！世代間交流** 場所 沼田認定こども園	ドラムサークルファシリテーター 松川敦子　氏
９月１２日（金）	★認知症教室フォーシーズン～夏～ 【演題】 **認知症になっても** **希望をもって生きる**	ほっかいどう希望大使 松本　健太郎　氏 横山　弥　生　氏 （コーディネーター） 大辻　誠　司　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
７月２６日（月）	**脳と体を使った運動教室**	一般社団法人 N－link.
８月２５日（月）	↓	↓
９月２２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　７月７日（月）・８月４日（月）・９月１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　７月１５日（火）・８月１９日（火）・９月１６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　７月２２日（火）・８月２６日（火）・９月２４日（水）

【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	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）
・話し相手やレクレーションの手伝い
・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！