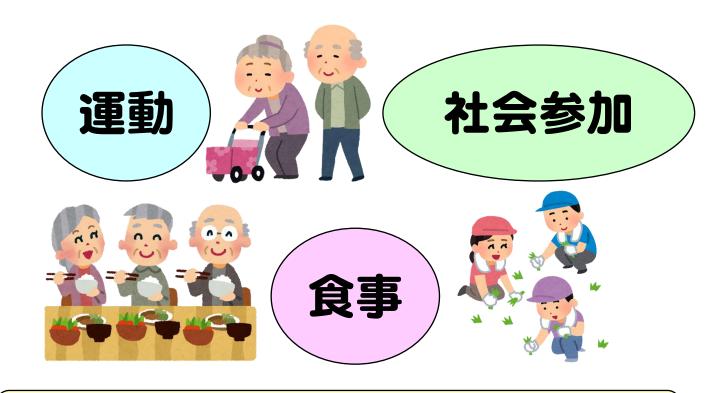
高齢者(65歳以上)

# 元気応援・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。



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 地域包括支援センター (森田・望月・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	講師等
4月18日(金)	【実践】 伝筆で楽しく描く・つながる	一般社団法人伝筆協会 佐藤敬司 氏
5月23日(金)	★認知症教室フォーシーズン~春~ 【演題】認知症と相談	深川市立病院 脳神経外科医 代田剛 氏
6月20日(金)	【実践】 <b>高齢者体力測定会</b> (第 1 回)	一般社団法人 N-link.

### 【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		講師等	
4月28日 (月)	脳と体を使った運動教室		一般社団法人 N-Link.	
5月26日(月)				
6月23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7日(月)・5月12日(<u>火</u>)・6月2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15日(火)・5月20日(火)・6月17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22日(火)・5月27日(火)・6月24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!





# 【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、<u>別途入館料が必要</u>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!

