

令和7年10～12月 保存版

高齢者（65歳以上）

元気応援**秋**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・鈴木^{すすき}）
【電話】0164-35-2120

※1月以降の日程は、12月下旬発行の“冬プログラム”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」

●時間 10時～11時



日程	内容	講師
10月17日（金）	【講話】 心の健康と相談 ～不安な気持ち、一人で抱え込まないで～	深川保健所 職員
11月21日（金）	★認知症教室フォーシーズン～秋～ 【演題】 「さり気ない気づきが未来を変える」 － 認知症を防ぐ地域の力 －	奈良県立医科大学 MBT 研究所 副所長 梅田 智広 氏
12月12日（金） 10時～12時半	【実践・喫食】 作って食べて健康に！ 【事前申込み／参加料 300 円】	沼田町食生活改善協議会

【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
10月27日（月）	脳と体を使った運動教室	一般社団法人 N-Link.
11月25日（火）	↓	↓
12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 10月6日(月)・11月4日(火)・12月2日(火)



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 10月21日(火)・11月18日(火)・12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 10月28日(火)・11月26日(水)・12月23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	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！