

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



日々の生活の中で、**体を動かす時間**、**人とお話する時間**をつくってみませんか？

【相談先】沼田町役場 地域包括支援センター（望月・^{もちづき}鈴木）
【電話】0164-35-2120

※10月以降の日程は、9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

【認知症教室フォーシーズン夏】

認知症になっても自分らしく安心して暮らせる沼田町を目指し、
認知症フォーシーズン（年4回）では、ほっかいどう希望大使
（認知症本人大使）による講話、映画上映などを行っています。

- 日時 9月18日（金） 10時～
- 場所 健康福祉総合センター「ふれあい」
- 内容 映画上映会『オレンジ・ランプ』

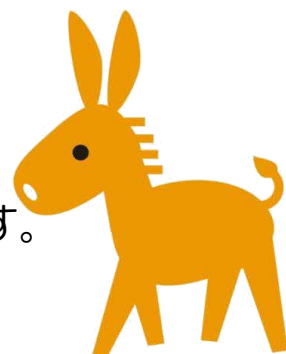
若年認知症と診断された丹野智文さんの
実話をもとに描く、夫婦の希望と再生の
物語。年齢を重ねていくすべての人へ、
より良く生きるヒントがここにある。



【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
7月27日（月）	脳と体を使った運動教室	一般社団法人 N-link.
8月24日（月）	↓	↓
9月28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6日（月）・8月3日（月）・9月7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21日（火）・8月18日（火）・9月15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28日（火）・8月25日（火）・9月29日（火）

※第5火曜日

【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！