

多気町 介護予防事業

人生100年時代、いつまでも若々しく元気で過ごすために、
今から何かはじめてみましょう。
介護予防に「遅すぎる」も「早すぎる」ありません。今出来る
ことをはじめてみましょう。

()は、実施場所です。

目安	一般高齢者	事業対象者	要支援1・2	要介護1～5
認知症予防も 運動もしたい方にオススメ 立って運動が出来る (30分～60分程度運動ができる)	まちかどエクササイズ （吉田福祉基金会館） 毎週月曜日 13時30分～14時30分 *人気にて令和6年度は受付終了			
運動をしたい方にオススメ 立って運動が出来る (30分～60分程度運動ができる)	ノルディック・ウォーキングの会 （天啓の里玄関集合 天啓公園） 毎週火曜日 9時30分～			
 立って運動が出来る 座って運動が出来る (30分～60分程度運動が出来る)	みんなで体操しよう会 （天啓の里） 毎週水曜日 10時15分～11時15分			
	みんなで体操しよう会 （ふるさと屋（丹生）） 毎週金曜日 10時～11時			
地域で運動や交流をしたい方にオススメ 立って運動が出来る 座って運動が出来る	住民主体の「つどいの場」 （各字公民館等） 週1回程度～月1回程度			
	さわやか広場 （各字公民館等） 月1回程度			
短期集中で運動等、生活機能の向上を したい方にオススメ 立って運動が出来る 座って運動が出来る ※通所サービスを利用していない方	〔歯科衛生士・管理栄養士 理学療法士の講話と運動〕	パワーアップ教室 （天啓の里） 週1回（全13回）		送迎あり
		パワーアッププラス （みずほの里） 週1回（全12回）		送迎あり
		訪問リハビリ （自宅） 3回に限る		
交流をしたい方にオススメ 座って運動が出来る ※通所サービスを利用していない方	サロン （多気地域：天啓の里 勢和地域：ささゆり苑） 月1回			
自宅で運動に取り組みたい方にオススメ	多気町行政チャンネルにて体操の放映 (6時・8時・11時・13時・17時)			
認知症の方やその家族にオススメ 本人やその家族と交流しましょう	サポートによる「ひまわり会（認知症カフェ）」 毎月第3木曜日			

◆◆◆お問合せ先◆◆◆

多気町地域包括支援センター(健康福祉課 包括支援係)

TEL 0598-38-1114

参加費:無料