|  |
| --- |
| 令和5年度　関川村介護予防事業　紹介 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **関川村では、要介護状態やフレイルにならないように、各介護予防事業を実施しております。利用を希望される方は、地域包括支援センターまでご相談ください。** |  |
| **★一般介護予防事業：65歳以上の方が対象となります（参加費無料）。**  ・関川村フレイル教室2023：75歳以上の方が対象の教室です。フレイルを予防するための、運動・栄養・お口の健康、認知症予防など複合的な内容の教室です。今年度は6～7月、4回シリーズでの開催で、一回30名募集予定。送迎は希望者のみ・募集など詳細は広報・ちらしを参照してください。  ・健脚健脳うんどう日：下肢筋力アップの運動と、認知機能向上のスクエアステップを組み合わせた運動教室です。11月～2月まで毎週水曜日10回シリーズで開催予定。その後「健脚健脳続ける会」でフォローアップします。送迎は希望者のみ・募集など詳細は広報・ちらしを参照してください。  ・シニアの温泉うんどう日：健康増進施設Fitness　Studioコラッシェを会場に、木曜午前10時15分～11時20分までマシントレーニングの体験・高齢者向けの運動を実施しています。希望者には当日のみ有効のゆ～む入館割引券を配布しますので、運動で疲れた体をゆ～むでリフレッシュできます。送迎は希望者のみ・募集など詳細は広報・ちらしを参照してください。  ・コラッシェ運動教室：健康増進施設Fitness　Studioコラッシェを会場に、地域交流や自宅で自立した生活を継続することを目的に、月1回（第一又は第二金曜日）開催の運動を主とした教室です。午前10時～11時30分（4・9・1・3月は午後）12回シリーズで開催。定員1５名・送迎は希望者のみ。 | **関川村地域包括支援センターせきかわ　　📞０２５４－６４－１４７３** |  |
|  |  |  |

**★「せきかわたいそう」を体験してみませんか？**

令和4年度、高齢者向けのフレイル予防運動「せきかわ健脚たいそう」のDVDを作成しました。新潟リハビリテーション大学のYouTubeにアップされています。またDVDの貸し出しも実施しておりますので、気軽にお問合せください。

**★介護予防・生活支援サービス事業**

：65歳以上の方で、基本チェックリストで該当した方が対象となります。

・関川村通所サービスA（げんき活き生きクラブ）：閉じこもりや認知症予防を目的に、高齢者生活福祉センターゆうあい（災害の施設復旧中により、現在関川村保健センター）を会場に、通年週1回入浴や会食、レクや運動などを通じて参加者同士の交流を深めています。月～金のうち固定の曜日で、週1回・午前1０時～午後3時・1日定員15名・利用料月1504円（食費等別途要）。