地域包括支援センターは、高齢者の暮らしを地域でサポートするための拠点として住民課内に設置されています。
分野を問わない総合相談窓口ですので、お気軽にご連絡ください。

生活の中の不安

◉さまざまな相談に応じます

皆さんが抱える生活全般の悩み・相談に対して必要な情報やサービスの提供関係機関の紹介などの支援を行います。

◉自立した生活を支援します

元気な高齢者が地域に増えることを目指し介護予防の事業を行っています。地域でできる介護予防を進めています。

◉尊厳のある暮らしを守ります

虐待を受けている本人、その家族や介護者または近隣住民などからの相談窓口として早期発見・被害防止を図ります。また、成年後見制度の利用支援などを行います。

◉暮らしやすい地域づくり

住み慣れた地域で暮らすことができるよう、住民、介護サービス事業者や医療機関・行政と一緒にネットワークづくりを推進しています。

◉もの忘れ相談係

もの忘れ相談係は『もの忘れ』や『認知症の症状』で困っている本人やご家族の不安をお聞きして支援を行っています。

問い合わせ先
住民課　地域包括支援センター班

令和２年度
65 歳以上
対 象

いきいき元気運動教室

昨年度に引き続き、月ごとにテーマを決めて、楽しく元気な体づくりを目指します。
１回だけの参加も大歓迎です。この機会にぜひ運動を始めてみましょう。

＊講師：前田 郁（まえだ いく） 運動指導士
＊日時：毎月第２水曜日　午後２時 30 分～午後３時 30 分
＊場所：大豊町総合ふれあいセンター３階多目的ホールまたは１階トレーニングルーム

実　施　日	テーマ
５月１３日（水）（１階トレーニングルーム）	ポールウォーキング① ～無理なくできるノルディックポールで外歩き～
６月１０日（水）	体のゆがみリセット ～ゆがみを直せば痛みも消える！？～
７月　８日（水）	転ばないための体づくり ～膝の痛みの改善にも効く～
８月１２日（水）	ラジオ体操で健康に ～正しい動きでエネルギー消費アップ～
９月　９日（水）	きれいな姿勢で腰痛改善 ～肝心要の腰を大事にしましょう～
１０月１４日（水）	肩こり改善！体の疲れを予防しましょう ～柚子の収穫がはかどるかも～
１１月１１日（水）（１階トレーニングルーム）	ポールウォーキング② ～普通に歩くよりも脂肪燃焼効果があります～
１２月　９日（水）	いきいき百歳体操に挑戦！ ～家でもできる簡単な動きで効果抜群～
１月１３日（水）	なんとびっくり足裏効果！ ～転倒予防や膝関節の改善、足の冷えを改善できます～
２月１０日（水）	ボールを使って楽しく筋トレ・ストレッチ ～重さのあるボールで筋トレ効果～
３月１０日（水）	ストレッチでしなやかな体 ～骨折しにくい体に～

※新型コロナウイルス感染症の影響により、予定を中止・変更する場合があります。

【用意するもの】
- 動きやすい服装
- 汗拭きタオル
- 水分補給
- 体育館シューズ（室内履き）

【お問い合わせ】
住民課　地域包括支援センター班