

5. 高齢者の介護予防・健康促進

いきいきサロン



プログラム 各会館 月1回 水曜日

| | |
|----------|---|
| 開催時間 | 午前10:30～午後2:00 |
| 開催場所 | ◎峯浜町コミュニティーセンター ◎礼文町南町内会館 ◎共栄町会館 |
| 参加できる方 | ☆満70歳以上の高齢者。(要介護1～5の方を除く) |
| 内容 | ①健康体操 ②ふまねっと運動 ③食事の前の口の運動 ④ゲーム |
| 会食メニュー | 昼食は汁物が出ます。 |
| 参加料(昼食代) | 1回:100～500円程度です。 |
| 持ち物 | はし・コップ(必要であればおにぎり等持参して下さい。) 上靴(峯浜町コミュニティーセンター・共栄町会館) |

*バスの乗車等の準備の都合がありますので、前日までにお申し込みが必要です。

担当 社会福祉協議会 87-3266

男性サロン

独居の高齢者や料理に興味がある男性同士の新たな交流や、簡単な料理法を楽しく皆で実践して作る。その後、食事会をする事で交流となり日常生活の自立を促します。

◎場所:公民館調理室等 ◎参加費は300円～500円程度。

◎時間:午前10:30～午後2:00 ◎曜日:不定期 水曜日 年3回



担当 社会福祉協議会 87-3266

認知症予防教室

認知症の診断を受けておらず、立って軽い運動ができる方を対象に週1回体育館を会場に行います。

担当: NPO 法人羅臼
スポーツクラブらいず 87-2408
: 地域包括支援センター 87-5880



作業療法士・言語聴覚士によるリハビリ相談会

体の動かしにくさや生活に不便を感じている方、食べる事や会話の問題、認知症等の心配があるという方に作業療法士・言語聴覚士によるリハビリ相談会を開催いたします

担当 保健福祉課 87-2161
地域包括支援センター 87-5880

