

高齢者を対象とした 介護予防サービス

一般介護予防事業

※送迎はありません。

対象
65歳
以上

「広報とみぐすく」にて申込期間をお知らせします。

※お申込時に健診結果の提出が必要です。

介護予防トレーニング事業

場所

社会福祉センター

回数

全12回(週1回) ①6月~9月 ②9月~11月
③12月~2月

専門スタッフによる運動教室です。トレーニングマシン使用する教室と自重トレーニング教室があります。おススメは自重トレーニングクラス!!

脳がんじゅう教室

場所

パソコン教室
とみぐすく

回数

全15回(週1回) ①6月~10月
②10月~2月

認知機能低下等を目的としたパソコン教室。初心者向けから上級者向けのクラスがあります。

スポーツジム通い放題(3か月)

場所

ゴルフスポーツクラブ
スカイウェルネススポーツ
NB 沖縄

最近体力が落ちてきたと感じている方。介護予防(フレイル予防)のために運動始めてみませんか?
筋力維持には週2~3回、30分以上の運動が必要。

初心者向け料理教室

場所

中央公民館(調理室)

回数

全5回 ①7月~9月
②10月~11月

低栄養予防を目的とした料理教室。料理を新しい趣味にしませんか。

骨コツ貯筋運動教室(中央型)

場所

JAとみえ~る
2階

回数

全19回 ①6月~10月
(毎週水曜日) ②10月~2月

転倒骨折予防を目的とした運動教室。介護予防のための講話もあります。

各自治会・市役所障がい長寿課にお問い合わせください。 ☎098-856-4292

骨コツ貯筋運動教室(地域型)

場所

各自治会・集会所
(27か所)

回数

月1回 6月~2月

介護予防を目的とした運動教室を実施するため地域に専門のスタッフを派遣。

地域ミニデイサービス

場所

各自治会・集会所
(40か所)

回数

月3回 通年

地域高齢者の社会参加を目的とした憩いの場づくりを支援するため、各地域に生きがい活動援助員を派遣します。

自宅でできる運動を配信 『健幸TV』 R6.9月からスタート

専門家が考案した運動を配信。また専門職による健康相談、介護予防や終活、認知症に関する相談など、便利な機能が満載!登録はQRコードを読み取り友達追加するだけ。



QRコードで
登録簡単