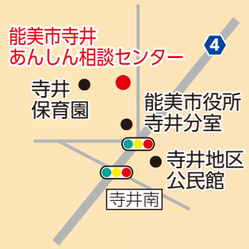
あんしん相談センターでは、みなさまのお住まいの地域で行われている
介護予防に関する取り組みの紹介や、相談を実施しています。
お気軽にお問合せ下さい。

根上地区　能美市根上あんしん相談センター

運営は能美市立病院が行います
場所：大浜町ノ 35 番地 1
（白寿会館 1 階）
電話：0761-55-5626
FAX：0761-55-5627

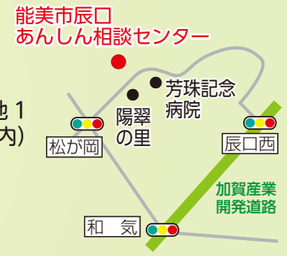
寺井地区　能美市寺井あんしん相談センター

運営は社会福祉法人能美市
社会福祉協議会が行います
場所：寺井町た 8 番地 1
（ふれあいプラザ 2 階）
電話：0761-58-6117
FAX：0761-58-6733



辰口地区　能美市辰口あんしん相談センター

運営は社会福祉法人陽翠水が
行います
場所：緑が丘十一丁目 49 番地 1
（G-Hills 内）
電話：0761-51-7771
FAX：0761-51-7783



相談時間：　月～金曜日（祝日・休日・年末年始を除く）　午前 8：30～午後 5：15

問い合わせ
能美市役所健康福祉部いきいき共生課
能美市来丸町1110番地　**電話 0761-58-2233**

能美市の介護予防情報

「体力をつける」
「脳を活性化する」
「交流の場・いきがい・趣味活動」
などを目的に、
地域で行われている
介護予防教室や地域での取り組み
を紹介しています。

能美市

教室で体を動かす・体力をつける

運動の強さ ☆☆☆☆☆
弱　中　強

【健幸ライフ教室】★★☆☆☆ リハビリ専門職が困っている動作の改善方法などを集中的に支援

参加条件あり
送迎あり

◇会　　場　市内の通所介護・通所リハビリ事業所等
◇頻　　度　週1回　約2時間
◇内　　容　簡単なストレッチ体操、筋力トレーニング
◇費　　用　1回300円(送迎1回200円)
◇対 象 者　基本チェックリスト　該当者
◇そ の 他　送迎あり
◇申し込み先　お住まいの地区のあんしん相談センター(最終面参照)

【おげんき倶楽部のみ】★★☆☆☆ サービス事業修了後の通いの場

参加条件あり
送迎あり

◇会　　場　白寿会館　月曜日　10時～11時　(根上地区)
◇日　　時　辰口福祉会館　水曜日　13時15分～14時15分(辰口地区)
　　水曜日　14時30分～15時30分(寺井地区)
◇内　　容　軽体操(体操指導者による)
◇費　　用　1回300円(送迎片道100円)
◇対 象 者　サービス事業修了者
◇そ の 他　送迎は公民館、のみバスのバス停等
◇申し込み先　お住まいの地区のあんしん相談センター(最終面参照)

【のみ活倶楽部】★★★☆☆ 「運動」「食事」「脳トレ」「笑い」の4本柱を実践する介護予防教室

◇会　　場　各町会・町内会・公民館等で開催
◇日　　時　町会・町内会により異なる
◇内　　容　軽体操・脳トレーニング・体力測定
◇費　　用　町会によって異なる
◇対 象 者　町内の方どなたでも
◇申 し 込 み　不要
◇問い合わせ　健康推進課 (58-2235)　ふるさと振興公社 (52-8032)

【貯筋教室】★★★★★　初級編 ★★★☆☆ 地域の指導員による介護予防教室

◇会　　場　白寿会館　月曜日　13時30分～14時30分　初級　水曜日　13時半～14時半
◇日　　時　地域共生交流館　水曜日　10時～11時　初級　月曜日　10時～11時
　　金曜日　13時30分～14時30分
　　辰口福祉会館　火曜日　10時30分～11時30分　初級　火曜日　13時半～14時半
　　金曜日　10時30分～11時30分
◇内　　容　ストレッチ体操・筋力トレーニング・脳トレーニング
◇費　　用　1回100円(参加券購入)
◇申 し 込 み　不要
◇問い合わせ　ふるさと振興公社 (52-8032)

担い手として社会参加で介護予防

◇たすけあい・ライフサポーター
◇のみ活倶楽部指導員
◇いきいきサロンボランティア
◇町会での助け合い活動(お助け隊活動)
◇貯筋教室指導員
◇ほがらか会ボランティア

社会福祉協議会・健康推進課・いきいき共生課にお問い合わせ下さい。

自分でからだを動かす・体力をつける

【貯筋通帳】毎日の歩数や運動を記録し、健診データの記録と合わせ、健康管理をしていく手帳

◇費　　用　300円/冊
◇そ の 他　100万歩・200万歩・500万歩・1000万歩達成時に、景品をお渡し
　　1000万歩以降も目標歩数に応じて景品あり
◇発 行 場 所　健康推進課・ふるさと振興公社・いきいき共生課・スポーツ振興課
◇景品交換場所　健康推進課・ふるさと振興公社・スポーツ振興課

【健康クラブ】★★★★☆ 体力向上・健康増進が目的のリズムダンス・体操教室

◇根上はまなす健康クラブ　根上体育館　木曜日　10時～11時30分
◇寺井末広健康クラブ　寺井体育館　水曜日　9時30分～11時
◇辰口健康クラブ“スマイル”　物見山屋内競技場　土曜日　10時～11時30分
◇内　　容　リズムダンス・体操(年間36回の活動と数回の交歓大会への参加)
◇費　　用　65歳以上、年間4,000円／65歳未満、年間4,650円
　　(上記参加費にはスポーツ安全保険料を含みます)
◇申し込み先　上記練習日に各クラブへ参加費を添えて申込書を提出
　　(申込書は根上・寺井・物見山の各体育館・スポーツ振興課にあります)
◇持ち物・服装　タオル、飲み物、内履き、運動のできる服装
◇問い合わせ　スポーツ振興課 (58-2273)

交流の場・いきがい・趣味活動

【ほがらか会】閉じこもり・認知症予防ミニデイサービス

参加条件あり
送迎あり

◇会　　場　白寿会館　木曜日　10時～14時
◇日　　時　地域共生交流館　金曜日　10時～14時
　　辰口福祉会館　火曜日　10時～14時
◇内　　容　レクレーション・昼食
◇費　　用　200円(昼食代別途必要)
◇対 象 者　基本チェックリスト　該当者
◇申し込み先　お住まいの地区のあんしん相談センター(最終面参照)
◇主　　催　まだまだ元気な高齢者サポートグループ「ほがらか会」
　　事務局　社会福祉協議会(58-6200)

※新型コロナウイルスの感染状況により、日程が変更または中止となる場合があります。

【いきいきサロン等】

◇日時・会場　各町会単位で開催、日時は各サロンにより異なる
◇内　　容　健康教室・趣味講座・昼食会・レクレーション等
◇費　　用　各サロンで異なる
◇問い合わせ　社会福祉協議会(58-6200)