

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

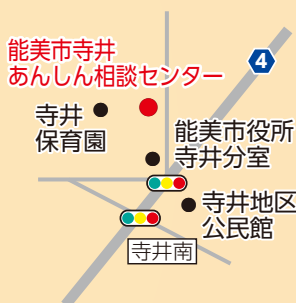


#### 寺井地区

#### 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 8 番地 1  
(ふれあいプラザ 2 階)  
電話：0761-58-6117  
FAX：0761-58-6733

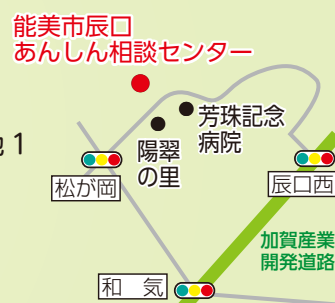


#### 辰口地区

#### 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  
FAX 0761-58-2292

# 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



動画でご案内  
(YouTube)



## 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

- ◇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、要支援者  
◇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)



参加条件あり

送迎あり

### 【おげんき倶楽部のみ】☆☆☆☆☆ 体操指導者による通いの場

- ◇会場 白寿会館 月曜日 10時～11時 (根上地区)  
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、高齢者  
◇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)



参加条件あり

送迎あり

### 【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(電話 58-2235/FAX 58-6897)  
ふるさと振興公社(電話 52-8032/FAX 52-8012)



### 【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(電話 52-8032/FAX 52-8012)



## 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・まなび文化スポーツ課  
◇景品交換場所 健康推進課・ふるさと振興公社・まなび文化スポーツ課

### 【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・まなび文化スポーツ課にあります)  
◇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 まなび文化スポーツ課(電話 58-2272/FAX 55-8555)



## 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

- ◇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 レクリエーション・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、要支援者等  
◇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)  
◇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(電話 58-6200/FAX 58-6250)



参加条件あり

送迎あり

## 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)  
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。



### 【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・レクリエーション等  
◇費用 各サロンで異なる  
◇問い合わせ 社会福祉協議会(電話 58-6200/FAX 58-6250)

