

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
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)



【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(送迎料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)



【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 町内の方などたでも
- 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
地域共生交流館 水曜日 10時~11時 初級 月曜日 10時~11時
- 内 容 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
- 費用 ストレッチ体操・筋力トレーニング・脳トレーニング
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)



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。



- 貯筋教室指導員
- ほがらか会ボランティア

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
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、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)



【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(電話 58-6200/FAX 58-6250)

