

高齢者の暮らしを応援!

# 地域包括支援センターだより

岡金屋庁舎 ☎ 32-5102 (直通)  
清水行政局 ☎ 25-1269 (直通)

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

3年ぶりの開催

## 介護予防講座

### ①ウォーキング人口を増やすプラン第1弾! ～ウォーキング習慣教室 参加者募集～

「これからウォーキングを始めたい方」「ウォーキングをしているが効果を感じられない方」「なかなか続かないという方」。リハビリの先生から、膝や腰に負担の少ないウォーキングの姿勢や効果的なウォーキング方法について教えてもらう教室です。

#### ●開催日程・場所

日程	場所
8月17日(水)	秋葉多目的スポーツ施設
10月19日(水)	道の駅あらぎの里
12月21日(水)	ポッポみち (集合場所 ALEC)
2月15日(水)	明恵の里スポーツ公園

●時間 / 13:30～14:30

●内容 / 準備体操・お話・実践! みんなでウォーキング・整理体操

●定員 / 各教室で先着20人

●その他 / 歩きやすい服装、履き慣れた靴、帽子や水分の準備をお願いします。

●申し込み方法 / お電話いただくか  
申し込み用QRコードから  
お申し込みください。



### ②講演会「貯筋が貯金に!? 介護について知っておきたい3つのこと」 ～みんなで10年後の自分を想像しませんか?～

「運動すれば節約になるって本当?」「介護保険がどういうものかイメージしにくい」「健康に年を取りたいけど今のうちから何をしておけばいいのか分からない」など、介護保険や介護予防についてのお話を聞いてみませんか。当日はお話だけでなく、お家でできる運動の紹介もありますのでぜひ皆さんご参加ください。

●日時 / 9月6日(火) 13:30～15:00

●場所 / 金屋文化保健センター

●講師 / 理学療法士 原井祐弥さん

●定員 / 先着80人

●申し込み方法 / お電話いただくか  
申し込み用QRコードから  
お申し込みください。

