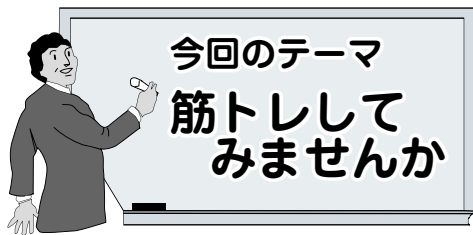
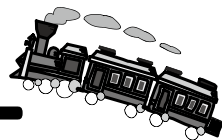


高齢者の暮らしを応援！

有田川町地域包括支援センター



地域包括支援センターは、高齢者やその家族の方の相談に応じています。
最寄の事業所にご連絡ください。



32-5102(金屋庁舎)
25-1269(清水行政局内)

「わかやまシニアエクササイズ」ご存知ですか？

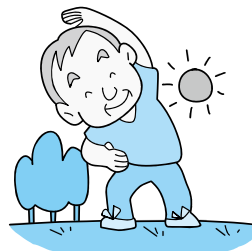
Q1 わかやまシニアエクササイズって何ですか？

A1 65歳以上の方を対象におこなう介護予防の筋トレ（筋力トレーニング）です。

Q2 どこで運動しているの？

A2 きび保健福祉センター、金屋農村センター、清水会館、安諦基幹集落センター、清水社協他、地区の公民館（下記）でも実施しています。

吉備地区	藤並憩いの家・賢区・井口区・庄二区
金屋地区	吉田区・川口区・中野区・金屋区
清水地区	境川区・沼区



Q3 どんな運動をするの？

A3 和歌山大学の本山教授が考案されたステップ運動を中心とした運動です。参加者の体力に応じた運動量を運動指導員が付き添い3か月間指導します。（週に1回教室を開催します）

Q4 運動してみたい、関心がある場合はどうすればいいの？

A4 個人でもグループでも参加できます。地域包括支援センターまたは社会福祉協議会（☎ 32-5755）までお問い合わせください。見学もできます。

Q5 参加費は必要？

A5 3か月間の教室期間中、スポーツ保険代（1,000円）、参加可能かどうか主治医に記入してもらう書類代（医療保険が効きます）が必要です。

Q6 教室が終わったら自分で続けなければいけないの？

A6 終了後は、自主活動として続けているグループを紹介します。



介護予防の筋トレは「楽しく！続ける！！」ことが最も重要です。

一人では続けることが困難でも、仲間と一緒に楽しみながら運動すれば継続できます。

また、運動だけでなくおしゃべりしたり笑うことで認知症予防にも効果があります。

一緒に“わかやまシニアエクササイズ”の輪をひろげていきませんか！

「ものわすれ相談」ご存知ですか？

最近ものわすれが気になる、自分のことや家族のことで心配など認知症に関する相談をおこなっています。簡単な認知症の検査と医師による個別相談で予約制となっています。日程や詳しい内容についてお問い合わせは、地域包括支援センターまで！！



ぴありんくる

■日時 12月16日(月)
10:30～12:00頃
■場所 金屋文化保健センター



『ぴありんくる』は認知症の方を介護している家族さんと本人さんの集まりの場です。