

## ①個人向け 一緒に活動する仲間がほしい

「一緒に活動する仲間がほしい」「何か始めたいけれどきっかけがない」という人は、ぜひ参加してください！



### ◆げんき活動コース

仲間と活動するきっかけづくりとして、無理のない運動や体操、専門職の講話などを行う教室。出会った仲間との交流や、教室終了後も活動を継続できるよう支援します。1人につき12回程度の参加が可能です。

- 対象/市内在住の65歳以上
- 実施期間/6月～翌年2月末  
日程の詳細は、各実施事業所に問い合わせください。
- 費用/無料 ■申し込み/各実施事業所で随時受け付け

実施会場	曜日	開始時間	実施事業所・申し込み先
東コミセン(東7南9)	月曜	10:00	デイサービスセンター花びより ☎27・8900
バロト福祉センター(東13南6)	木曜	10:00	
グリーンプラザ(公園東町3)	月曜	10:30	ニチケアセンター帯広東 ☎20・6830
中央福祉センター(西7南12)	火曜	13:30	
北親福祉センター(西7北6)	木曜	10:30	デイサービスセンター帯広りはびり ☎29・5515
栄福祉センター(西17北1)	水曜	10:30	
柏林台福祉センター(柏林台南町6)	木曜	10:00	通所介護事業所ふるさと ☎41・8341
緑ヶ丘福祉センター(西14南17)	金曜	10:00	
広陽福祉センター(西19南3)	金曜	10:00	介護員養成研修センターふるさと ☎35・8930
自由が丘福祉センター(自由が丘3)	木曜	10:00	
森の里コミセン(西22南4)	金曜	13:30	ニチケアセンター帯広 ☎58・1671
西福祉センター(西23南1)	火曜	13:30	
南コミセン(西10南34)	月曜	9:30	ジョイリハ西5条 ☎49・3060
帯広の森コミセン(空港南町南11)	木曜	9:30	
広野農業担い手センター(広野町西2)	水曜(隔週)	14:00	
清川農業センター(清川町西1)	水曜(隔週)	9:30	デイサービスセンター 太陽園 ☎64・5565
大正農業者トレーニングセンター(大正本町西1)	水曜(隔週)	9:30	
幸福農業センター(幸福町東1)	水曜(隔週)	14:00	



# 「主役はあなた」の 介護予防

各種介護予防の参加者募集

住み慣れた地域で、いつまでも元気に自分らしく暮らしていくために、介護予防に取り組みましょう。

問い合わせ 高齢者福祉課(市庁舎2階、☎65・4145)

## 今日から始める介護予防

介護予防とは、介護が必要な状態にならないように、体力や健康を維持・増進することだけでなく、一人ひとりが住み慣れた地域で生きがいや役割をもって活動し、継続していくことも含まれます。

例えば、仲間と集まって趣味を楽しんだり、仕事を続けたり、文化活動をするなど、生活の中で意識せずに行っているさまざまな活動も、介護予防につながります。

このように、介護予防は特別なことをする必要はなく、日常生活の少しの工夫ですぐに始められます。

**あなたの介護予防を応援します**

帯広市では、住民同士が互いに支え合いながら生活し、現在の心身の状況や、活動状況に合わせた介護予防の取り組みを行っています。

仲間と一緒に活動するきっかけづくりをする「①個人向け」のコースと、介護予防の活動を継続させるための講師を派遣する「②団体向け」のコースがあるので、目的にあったコースを選んで、活用してください。



出会った仲間と活動や交流を

## ②団体向け 活動継続のため知識や技術が知りたい

### ◆リハビリ専門職派遣事業

自主活動団体に、リハビリの専門職を講師として派遣。講話を通じて、介護予防の取り組みを実践し、地域でできる活動を増やせるよう支援します。

【講師】 栄養士/歯科衛生士/リハビリ職\*  
※理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のいずれか

【開催日時】 月～土曜日、9時～17時の間で  
申し込み後に講師と要調整、1回60分以内

【利用回数】 1団体につき、異なる職種の講師で  
年度内に2回まで

### ◆活動継続コース

自主活動団体に、「介護予防を広める活動」を実践している講師を派遣。活動を継続できるよう、体操や軽運動などの知識や技術を提供します。

【講師】 帯広市健康づくり推進員の会/ふまねっと\*帯広  
※ふまねっと:認知症予防に効果があるといわれる  
網を踏まずに歩く、誰にでもできる運動

【開催日時】 月～土曜日、9時～17時の間で  
申し込み後に講師と要調整、1回90分以内

【利用回数】 1団体につき、年度内に1回

介護予防の活動を仲間と継続させたい団体にオススメです！



ふまねっとの活動風景

- 対象/下記の①～③全てに該当する、市内で活動している65歳以上の自主活動団体
  - ①月2回以上続けて活動している
  - ②新規の参加者を受け入れている
  - ③介護予防につながる活動をしている
- 開催場所/市内の自主活動団体が活動している場所
- 費用/講師の派遣は無料  
会場費などは自主活動団体が負担

- 申し込み  
「リハビリ専門職派遣申込書」または「活動支援者派遣申込書」に記入の上、開催予定日の30日前までに高齢者福祉課へ提出してください。  
申込書添付のリーフレットは、高齢者福祉課、コミセン、福祉センターなどで配布しています。



リハビリ専門職派遣リーフレット

活動支援者派遣リーフレット