早めに始める、楽しく続ける介護予防

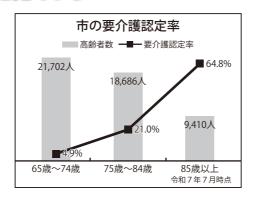
帯広市では、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生き生きと暮らせるよう、65歳以上なら誰でも参加できる介護予防 事業を行っています。

問い合わせ)介護高齢福祉課(市庁舎1階、265・4145)

元気なうちから介護予防を始めよう

50歳を過ぎると、握力や筋力 が徐々に衰え、80歳を超えると転 倒や骨折のほか、認知症などのリ スクも高まります。市の要介護認 定率も、75歳頃から増加傾向にあ ります。(右図)

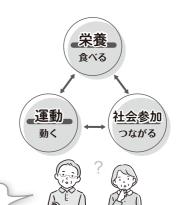
「まだ元気だから」ではなく、 元気なうちに、介護予防を始める ことが大切です。



分護予防のポイントは る。動く。つながる」

介護予防に大切な三つの柱「栄養」 「運動」「社会参加」は互いに関係して おり、どれも欠かせませんが、特に人 とつながる機会が減ると、要介護状態 になりやすいといわれています。

でも、具体的に何をしたらいいの?





市の介護予防事業は無料で参加できます。まずは参加してみませんか?

お試しで参加してみたい人は

げんき活動コース チャレンジデー

「続けて通うのは難しいけれど、1 回だけ参加したい」「どんな雰囲気な のか体験したい」という人向けに開 催しています。軽運動のほか、料理 教室や社会貢献活動、機能訓練など も行っています。

> 11月の開催については 9ページに掲載



これから活動を続けたい人は

げんき活動コース

軽運動や脳トレのほか、食事や 口腔ケアなどを専門とする講師の 話も聞けます。



象:65歳以上の市民 開催期間:令和8年2月まで 参加時間:1回当たり90分

参加回数:いずれかの会場で1人12回まで 申し込み:希望する会場の事業者へ直接で

連絡ください(右表)

げんき活動コース、チャレンジ デーの詳細は市ホームページを確 認するか、介護高齢福 回答 回 祉課へ問い合わせくだ

今和7年度 げんき活動コース宝施会場・事業者一覧

| 令和/年度 けんき沽動コー人実施会場・事業者一覧 | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|----|--------|---|
| 日常生活 圏域 | 実施会場 | 曜日 | 開始時間 | 実施事業者・申込先 |
| 東 | コムニの里おびひろ (東 9 南13) | 火 | 10時 | コム二の里おびひろ 小規模多機能型居宅 介護事業所 ☎20・1600 |
| | 東コミセン (東7南9) | 金 | 10時 | |
| 川北 | 北親福祉センター (西7北6) | 水 | 13時30分 | 認定NPO法人ふまねっと 帯広支部 ☎080・6090・5939 |
| | 栄福祉センター (西17北1) | 金 | 10時 | |
| 西 | 柏林台福祉センター (柏林台南町6) | 木 | 10時 | 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 | 10時 | |
| 鉄南 | グリーンプラザ (公園東町3) | 月 | 10時15分 | ックイ帯広 ^ッ ク か 20・1562 |
| | 鉄南コミセン (西 2 南24) | 金 | 14時 | |
| 西帯広 | 西帯広コミセン (西23南2) | 水 | 10時15分 | |
| 開西 | 森の里コミセン (西22南4) | 木 | 14時 | |
| 広陽 | 自由が丘福祉センター (自由が丘3) | 木 | 10時15分 | |
| 若葉 | 広陽福祉センター (西19南3) | 金 | 10時15分 | |
| 南 | 南コミセン (西10南34) | 月 | 9時30分 | ジョイリハ西5条 25 49・3060 |
| | 帯広の森コミセン (空港南町南11) | 木 | 9時30分 | |
| 川西 • 大正 | 清川農業センター (清川町西1) | 水 | 9時30分 | デイサービスセンター 太陽園 25 64・5565 |
| | 大正農業者トレーニングセンター (大正本町西1) | 水 | 9時30分 | |
| | 川西農業者研修センター (川西町西2) | 水 | 13時30分 | |
| | 広野農業担い手センター (広野町西2) | 水 | 13時30分 | |

グループ活動をしている人は

集まりの場に、介護予防の 講師を招きませんか?

老人会など自主的に活動しているグループへ、リハビリ職や栄養士、歯科 衛生士などの専門職や、介護予防を広める講師を無料で派遣します。 詳細は介護高齢福祉課へ問い合わせください。

対象となるグループの要件

- ・市内で、月1回以上、継続して活動している
- ・新規の参加者を受け付けている
- ・介護予防につながる活動をしている



おうちで取り組みたい人は

はせがわ先生の 続けて健康・ゆる動画



1分程度の短い動画で 自宅で簡単にできる運動を 紹介しています

市公式YouTubeチャンネルでご覧ください▶

はせがわ先生 ゆる動画 または



