

市民の皆さまへ、大事なお知らせや制度などを紹介するコーナーです。お問い合わせは各担当課までお気軽にどうぞ。(ⓐはお知らせ端末の番号)



高齢者の皆さま、近所の公民館を巡回する「いきいき教室」が5月からスタートします！

● 高齢者支援課 地域包括支援センター

☎ 22・3145
☎ 55・3145

5月15日から11月にかけて、市内各所を巡回します。

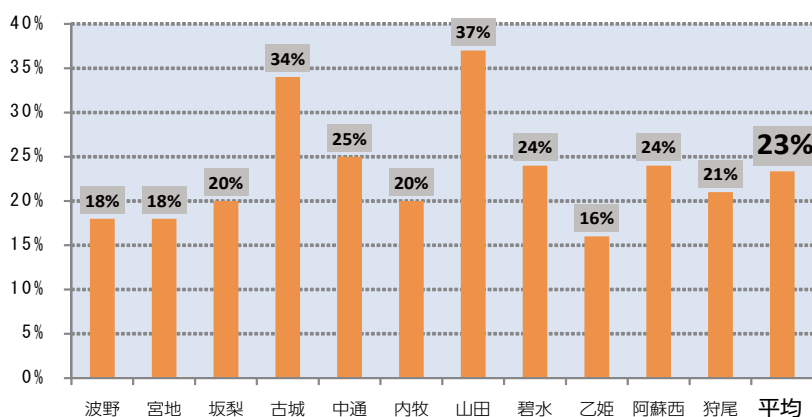
65

歳以上の方を対象に介護予防健診「いきいき教室」を開催します。元気なうちから介護予防に取り組むことで、生涯にわたり自立した生活を過ごすことができます。まずは、自分の生活に必要な体力を知り、低下しやすい機能が維持・改善できるようにご参加ください。

▼いきいき教室の参加状況

平成23年度の教室の参加者数は、1970名で参加率は23%でした。平成22年度と比較して約200名減少しています。介護保険の軽度の新規認定を受けられた方の81%は、教室の未参加の方となっております。皆さまが参加しやすいように、身近な場所で開催しています。(左ページ参照) 区長、民生委員、老人会長、サロニールダーさんからのご案内がありますので、ぜひご参加ください。

平成23年度 いきいき教室の参加率



介 護 予 防 教 室 を 開 催 し て い ま す

いきいき教室で実施した体力測定やアンケートの結果で、今後、要介護状態にならないように又は悪化しないように「体力アップ教室」や「温泉はつらつ教室」を今年度も開催します。

● ホテル・旅館で介護予防！ 温泉はつらつ講座

運動機能や生活機能の低下がみられる高齢者の方々に、介護予防のための体操と食事、温泉入浴を組み合わせて実施する「温泉はつらつ講座」を今年度も実施します。この講座は、地元のホテル・旅館の温泉を利用した阿蘇市ならではの事業です。

参加要件や利用料等の詳しい内容は、各地域で実施する「いきいき教室」でご説明しますので、参加を希望される方は、まず「いきいき教室」にご参加ください。

【スケジュール】

(10:00) 送迎車にてホテル・旅館に到着。健康チェック後、介護予防体操
(12:00) 昼食
(13:00) 湯治(温泉入浴)
(14:00) 終了 → 送迎

● 公民館で介護予防！ 体力アップ教室

運動・口腔・栄養等の生活機能が低下しないように、専門のスタッフによる、介護予防体操等を各公民館で開催しています。

- 会場 波野保健福祉センター、赤水公民館、坊中公民館、阿蘇保健福祉センター、古城公民館
- 内容 健康チェック、介護予防体操
- 参加料 無料
- その他 送迎があります



平成24年度 いきいき教室の日程

開催日	午前9時30分～		午後1時30分～		
	開催場所	地区名	開催場所	地区名	
5月	15 ㊄	滝水集会所	滝水・櫛木野	中江集会所	中江
	18 金	仁田水集会所	仁田水・山崎	赤仁田集会所	赤仁田
	22 ㊄	福寿荘	大道・坂の上	やすらぎ交流館	小地野・笹倉・小園
	24 ㊄	立塚多目的集会所	立塚・横堀	遊雀集会所	遊雀・中道
	28 ㊄	永草公民館	永草	枳公民館	枳
	30 ㊄	赤水公民館	赤水	車帰公民館	車帰
	31 ㊄	狩尾3区公民館	狩尾3区	狩尾2区公民館	狩尾2区
6月	5 ㊄	跡ヶ瀬コミュニティセンター	跡ヶ瀬	蔵原公民館	蔵原
	6 ㊄	的石公民館	的石		
	7 ㊄	坊中公民館	坊中		
	11 ㊄	北黒川公民館	北黒川	下西黒川公民館	下西黒川
	13 ㊄	狩尾1区公民館	狩尾1区	東黒川公民館	東黒川
	18 ㊄	竹原公民館	竹原	元黒川公民館	元黒川
	19 ㊄	南黒川公民館	南黒川	西町公民館	西町
	25 ㊄	黒川千丁公民館	黒川千丁	乙姫公民館	乙姫
28 ㊄	上西黒川公民館	上西黒川	道尻公民館	道尻	
7月	3 ㊄	阿蘇市コミュニティセンター	上役犬原	下役犬原公民館	下役犬原
	5 ㊄	小池公民館	小池	黒流町公民館	黒流町
	10 ㊄	新村公民館	新村・下の原	小野田公民館	小野田
	17 ㊄	浜川公民館	浜川	西小園公民館	西小園
	23 ㊄	本村公民館	本村	今町公民館	今町
	24 ㊄	鷺の石公民館	鷺の石	山田公民館	山田・原口
	26 ㊄	西小倉公民館	西小倉	小倉公民館	小倉
31 ㊄	南宮原公民館	南宮原	小里公民館	小里	
8月	2 ㊄	深葉分校跡	深葉・茗ヶ原		
	6 ㊄	宇土公民館	宇土	内牧4区公民館	内牧4区
	9 ㊄	折戸コミュニティセンター	折戸	阿蘇保健福祉センター	内牧2・3区
	21 ㊄	成川農事集会所	成川	ふれあいプラザ北外輪	西湯浦
	27 ㊄	湯浦公民館	湯浦	内牧1区公民館	内牧1区
	28 ㊄	内牧5区公民館	内牧5区		
	30 ㊄	一の宮体育館	西2区・東3区	西1区公民館	西1区
9月	3 ㊄	北2区公民館	北2区	北1区公民館	北1区
	6 ㊄	西3区公民館	西3区	塩塚公民館	塩塚
	11 ㊄	古神地域学習センター	古神2・3区	農業構造改善センター	分1・2・3区
	18 ㊄	町区公民館	町1・2区	東2区公民館	東2区
	25 ㊄	柿の木公民館	東1区	古閑公民館	古閑・福岡・神石
10月	1 ㊄	古神1区集会所	古神1区	坂梨公民館	西仲・東仲・上町
	4 ㊄	桜町公民館	桜町・下町	馬場公民館	馬場・豆札・福原
	9 ㊄	土井公民館	古城5の1区	古城5の2区公民館	古城5の2区
	11 ㊄	北坂梨公民館	古城1区	西井手公民館	古城6区
	16 ㊄	尾籠公民館	古城7区	三閑公民館	古城4区
	23 ㊄	阿蘇品公民館	古城3の1区	古閑公民館	古城3の2区
	25 ㊄	古城2区公民館	古城2区	東下原公民館	上・下東下原・西下原・片隅
	30 ㊄	井手公民館	上・下・西井手・中原・原口	下西河原公民館	上・下西河原
11月	1 ㊄	荻の草公民館	荻の草・舞谷		

※都合により日程等が変更になる場合があります。

教室の内容

教室	内容
いきいき教室	<ul style="list-style-type: none"> ★介護予防の健康講話 ★生活体力測定・アンケート・血圧測定 ★結果説明・教室ご案内等
いきいき体操教室	<ul style="list-style-type: none"> ★家庭でできる介護予防体操(ストレッチ・筋力体操やレクリエーション等)

