# 参加者募集

# 介護予防

## 一緒に取り組んでみませんか？

独立行政法人福祉医療機構
WAM助成 社会福祉振興助成事業

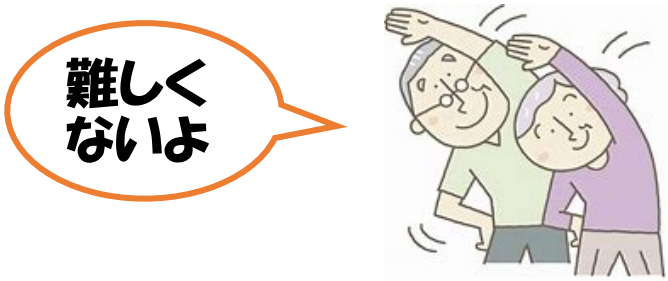
## 小規模多機能ホーム
## くるばい三玉の
## 地域交流室で、はじめます

介護予防とは？

文字通り健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることです。

「これ以上弱りたくないから、少し体を動かしたい」「1 人暮らしだから、誰とも話さずにご飯を食べてるよ」「誰かと話しながら、何かしたい」

・・・ということはありませんか？




地域でともに助け合う
社会づくりを行いましょう

**毎週（ 火 ）曜日 10:30～14:00※**

**☆必要な方には送迎行います**

**※コロナウイルス感染対策を行ったうえで実施します。ご協力をお願いします。**

「どんなことをするのかな？」
「わたしも行けるのかな？」など、
興味のある方は、**裏面をご覧ください！**

## くるばい三玉・介護予防教室の内容

**〇対象になる方**

**①要支援 1・2 の認定を受けた方**

**（他の通所型サービスを受けている方を除く）**

**②基本チェックリストで生活機能の低下がみられた方**

**③はつらつ学校を修了した方**

**⇒まずはご相談ください！**

〇内容

・血圧測定・体調の確認、体力測定

・生きがい活動

・昼食（希望者のみ）

・タオル体操や、いきいき百歳体操などの簡単な体操

・ゲームやレクリエーション

などを、地域の介護予防サポーターさんと一緒におこなっていきます。

**〇利用料： 200 円**

**（介護保険の負担割合が 2 割や 3 割の方は、**

**それぞれ 400 円・600 円となります。）**

**〇昼食代（希望者のみ）**

**：440 円**

**介護予防サポーターさんも**

**募集しています**

**お問い合わせは**

くるばい三玉　0968-41-9860

080-2794-7386（　担当：田尻　）