

今スグ！毎日！若さをキープ！！

⇒介護予防！！

介護予防とは、

『介護が必要になることをできるだけ遅らせ、介護されるようになってからは、その状態を維持、改善して悪化させないようにすること』です。

例えば・・・

- ・積極的に体を動かす（ウォーキング、筋トレ）
 - ・お口を健康にする（定期健診、口腔体操）
 - ・栄養バランスのとれた食事をおいしく食べる
 - ・知人、家族との会話を楽しむ
 - ・外出する ・趣味をもつ
- ・・・などに取り組むことです。



効果的な
介護予防に
取り組むと、

心身機能が向上し
身体が軽く感じる！

自分のことが自分で
できる元気な暮らしで
充実した人生！！

介護予防の取り組みは、あなた自身にしかなないことです。

筋トレも、外出することも、他人に代わってもらうことはできません。

でも、お互いに協力しあうことはできます！ 地域の集まりに参加したり、一緒にウォーキングを楽しんだり、互いに声を掛け合いながら毎日続けられるように工夫しましょう。

◎介護予防についての問い合わせ先

柏原市高齢者いきいき元気センター（地域包括支援センター）

TEL：072-970-3100

柏原市役所 高齢介護課 高齢者福祉係

TEL：072-972-1570

介護予防教室



介護予防の知識を学び、
毎日の生活に取り入れましょう！

教室名(内容)		運動強度	開催場所・時間・日程・申し込み方法 ほか					
からだアップ	運動編	運動指導者等によるストレッチと軽い筋力強化で転倒予防や体力アップを図ります。	A 弱～中	老人福祉センター(やすらぎの園) 火曜日	10時15分～	4月広報「セレクトウェルネスかしわら」にて一斉募集。 往復はがきでの申込必要。 定員になり次第しめきり。		
			B 弱～中	KIホール 1階 火曜日	14時～			
			C 弱	オアシス 2階	9時半～			
			D 弱～中	水曜日	11時～	※5月～3月 各教室 全24回(1時間)の開催になります。		
			E 弱～中		14時～			
			F 弱	国分図書館 4階	10時半～	《運動強度》 弱:椅子に座ったまま。 弱～中:基本、椅子に座って行うが、立位での体操あり。		
			G 弱～中	木曜日	13時～			
			H 弱～中		14時半～			
	講座編	認知症予防や介護の知識を学びます。	介護編	オアシス 2階	いずれも	9/27	1/31	
				国分図書館 4階	14時	9/28	2/1	
			脳活編	オアシス 2階	～15時	12/20		
				国分図書館 4階		12/21		
は口から始める元気講座を	ずっと、お口から食べるための講座 (口腔編、栄養編はなるべくセットで受講しましょう)	場 所	内 容	時 間	①	③	⑤	
		オアシス 2階	口腔機能編	14時～	5/9	10/25	2/21	
			栄養ばっちり編	15時	6/28	11/29	3/14	
		場 所	内 容	時 間	②	④	⑥	
		国分図書館 4階	口腔機能編	14時～	5/19	10/20	2/22	
			栄養ばっちり編	15時	6/29	12/8	3/15	
相談	食べて元気！！ 栄養相談会 管理栄養士が個別に対応し栄養改善を応援します。		老人福祉センター(やすらぎの園) 食堂	14時～ 15時 (申込不要)	4/20 7/6 9/7 11/2 3/1 ※ 上記日程以外にも、栄養相談随時受付しています。日程・場所等調整できます。			

※ 日程や内容は変更になる場合があります。



このページのお問合せは、

柏原市高齢介護課 高齢者福祉係 (☎ 072-972-1570まで)

柏原市高齢者いきいき元気センター（地域包括支援センター）

介護や健康、医療などさまざまな面から地域で暮らす
高齢者のみなさんを支える拠点です。

- 自立した生活ができるように、みなさんの今の状態にあった健康づくりや
介護予防のお手伝いをします。
- 介護や健康のことだけでなく、生活の中で困っていることや心配なことなどご相談ください。
- 成年後見制度の紹介や虐待の早期発見など安心した生活が送れるように取り組んでいます。



平成29年度 介護予防教室

柏原市いきいき百歳体操

教室名	内容	運動強度	開催場所・時間・日程・申し込み方法				ほか
柏原市 いきいき 百歳体操 講座	手足に重りをつけて日常生活に必要な体を作っていきます。椅子に座って行なう体操です。	弱	オアシス2階	4/24 5/22 6/26 7/24	申込不要	上靴を持参してください。15分前までに来場下さい。	
			第4月曜日	8/28 9/25 10/23 11/27			
			14:00～15:00	12/25 1/22 2/26 3/26			
			オアシス2階	4/13 5/11 6/8 7/13			
はじめての柏原市 いきいき 百歳体操	いきいき百歳体操の詳しい説明。	弱	第2木曜日	8/10 9/14 10/12 11/9	申込必要	いきいき元気センター (Tel. 970-3100)まで お問い合わせ下さい	
			10:00～11:00	12/14 1/11 2/8 3/8			
			オアシス2階	7/24 9/25 11/27			
			月曜日	1/22 3/26			
てんとう むし教室	生活動作に不安を感じている方を対象に運動機能向上の自主訓練の立案等を行ないます。		国分合同会館	6/26 8/28 10/23	申込必要	いきいき元気センター(Tel. 970-3100)までお問い合わせ下さい	
			月曜日	12/25 2/26			
			10:00～11:00				
			オアシス2階 月2回	11:00～12:00 15:00～16:00			
お達者 教室	体を動かすことに不安をお持ちの方も参加していただけるようにゆっくりと介護予防体操などに取り組む教室です。		国分合同会館	申込必要	いきいき元気センター(Tel. 970-3100)までお問い合わせ下さい		
			金曜日 14:00～15:00				
相談	理学療法士や看護師等がご自宅まで出張相談に伺います。						
	その他各地域のサロンのご紹介もしています。						

※ 日程は変更になる場合があります。

上記ページのお問合せは、

柏原市高齢者いきいき元気センター（☎ 072-970-3100まで）
〒582-0018 柏原市大県4丁目15番35号 健康福祉センター「オアシス」内