交流派

めぐ太です。退職してから家にいてばかり。「仲間をつくって一緒に何かやりたい」と思い交流派へ！

介護予防 活動支援

参加者みんなが主役となり、楽しみながら続けられる新しい介護予防のかたちです。介護予防の柱となる運動を学び、知識をつけ、参加した仲間と地域で自主的に活動を続けることを目指します。

対象　60歳以上で、要介護１～５の認定がないかた

交流派チョイスのあなたへ

元気あっぷシニアの部活（全16回）　定員　15人（先着）　5月スタート

介護予防の知識とシニア世代に適した運動を取り入れ、学生時代の部活動のようにグループの仲間と楽しく運動するコースです。

脳に効く！ウォーキング（全16回）　定員　15人（先着）　11月スタート

認知症予防の知識と効果的なウオーキングの技術を学び、仲間と一緒に続けていくコースです。

＼コースの流れ／

- 説明会への参加が必要です。申し込み方法など詳細は、実施時期に区報でお知らせします

説明会
区の介護予防オリジナル体操「めぐろ手ぬぐい体操」やプログラムなどの体験を通して、講座の特徴を紹介します

学ぶ

介護予防に必要なことを学びます。実習や体験もあります

動く

無理なく体を動かし、続けられる体操を実践します

仲間と語らう

続けるためにどうするかなど、参加者同士で話し合います

＼コースを修了して、仲間と活動開始／

自分たちでグループを立ち上げ、活動を始めます

一緒に手ぬぐい体操をしたり…

健康を目指し、話し合ったり…

仲間と一緒にウオーキングをしたり…

自主グループの活動を支援します

◆**介護予防出前講座**　専門職が出向き、運動・口くう機能向上、低栄養予防に関する講話を行います
◆**リハビリテーション専門職派遣**　理学療法士などのリハビリテーション専門職を派遣し、より安全で効果的なプログラムの提案や運動のアドバイスを行います
◆**地域介護予防活動の助成**　活動を実施するための会場や講師、消耗品や備品などの費用を助成します

学ぶ派

めぐ江です。こつこつ何かを作るのが好き。「おうちで過ごすのもいいけど、たまには体を動かしたい」と思い学ぶ派へ！

介護予防 教室

介護が必要な状態を遠ざけ、元気で生き生きと生活するため、体操のポイントなどを学びます。教室終了後も、毎日続けられる内容です。

対象　65歳以上
申し込み方法　電話で、介護保険課介護予防係（☎5722－9608、FAX5722－9716）へ

学ぶ派チョイスのあなたへ

❶続けようトリムde（で）介護予防　抽選

ストレッチや有酸素運動、筋トレ、リズム運動などを行います。続けるためのポイントも教室内で学びます。

会場	日時（全８回）	定員
区営青葉台一丁目アパート（青葉台１－６－48）	５／26～７／14の毎週水曜日 13：30～15：00	10人
高齢者センター（目黒１－25－26　田道ふれあい館内）	５／24～７／12の毎週月曜日 10：00～11：30	15人
月光原住区センター（目黒本町４－16－18）	５／28～７／16の毎週金曜日 10：00～11：30	12人
八雲住区センター中根一丁目会議室（中根１－10－22）	５／25～７／13の毎週火曜日 10：00～11：30	10人

❷脳とからだのいきいき教室　抽選

日常に取り入れたい認知症予防のための生活習慣や運動を楽しく学び、脳の活性化を図ります。

会場	日時（全８回）	定員
総合庁舎本館地下１階第17会議室	６／１～７／20の毎週火曜日 10：00～11：30	15人
大岡山西住区センター（平町１－15－12）	６／１～７／20の毎週火曜日 13：30～15：00	15人

※❶❷の申込期限は４／30。定員に空きがある場合、５／10から先着順に受け付け。申し込みは１人につき１教室
※❶❷は要支援・要介護認定を受けているかたは対象外

お口と食の健康教室　先着

誤えんを予防し、いつまでもおいしく食べるための口や全身の体操などを学びます。

日時　５／28～６／18の毎週金曜日13：30～15：30（全４回）
会場　向原住区センター（目黒本町５－22－11）
定員　12人

ひざの痛み予防講習会　先着

筋肉を鍛え、膝の安定化を図り、痛みを予防する方法を講話と実践で学びます。

毎日頑張って続けてみよう！

日時　６／11(金)・18(金)13：30～15：00（全２回）
会場　区民センター社会教育館（目黒２－４－36）
定員　15人

介護予防事業を掲載しています

介護予防事業の年間スケジュールなどは、ホームページ（**右上コード**）のほか、冊子「地域でつづけよう介護予防」（地域包括支援センター、老人いこいの家で配布）でご覧になれます。

問介護保険課介護予防係
（☎5722－9608、FAX5722－9716）