

# 介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）利用のご案内

高齢になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、住民同士の活動や多様なサービスによって、介護予防と日常生活を支援する事業です。教室やトレーニングを活用し、健康長寿をのばしましょう。

- ◆**対象者** 要支援1・2の認定を受けている方、または基本チェックリストにより事業対象者に該当した方。ただし、これまでにこのサービスを利用した方は参加できません。
- ◆**申込期間** 8月16日(月)～8月31日(火)
- ◆**相談窓口** 長寿福祉課または地域包括支援センターへご相談ください。  
※定員に達しない場合や、新型コロナウイルス感染拡大状況により開催を中止する場合があります。

## 【元気あっぷ教室】

理学療法士、健康運動指導士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士、看護師等専門職の指導による運動器の機能向上を主とした教室です。

- ▶**実施期間** 令和3年10月から令和4年3月までの毎週金曜（全22回）
- ▶**場 所** 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」2階 多目的室
- ▶**時 間** 午後2時40分～4時40分 ▶**定 員** 10人
- ▶**参加費** 6,000円 ▶**送 迎** あり

## 【脳の健康教室】

教室サポーターの方と会話を楽しみながら、脳の活性化に良いといわれている簡単な読み・書き・計算・1から100までの数字を並べるすうじ盤を行います。

- ▶**実施期間** 令和3年10月から令和4年3月までの毎週木曜（全22回）
- ▶**場 所** 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」2階 多目的室
- ▶**時 間** 午前10時～11時 ▶**定 員** 10人
- ▶**参加費** 6,000円 ▶**送 迎** あり

【問合せ先】 長寿福祉課 ☎ 029-291-8407（直通）  
地域包括支援センター ☎ 029-292-8577（直通）

## 女性のためのリラックスストレッチ教室のご案内

日頃、家事や育児等に追われ、運動不足にお悩みの方、産後のスタイル変化を気にされている方のために、女性限定の運動教室を開催します。

ご自宅でも継続して行えるような、**音楽を取り入れた有酸素運動とストレッチ**を中心に、気軽に参加できるプログラムになっています。今年は「スポーツの秋」を満喫してみたいはいかがでしょうか。

- ▶**日 時** 9月6日(月)、13日(月)、27日(月) } 各日 午前10時30分～11時30分  
10月4日(月)、18日(月)、25日(月) }  
11月15日(月)、29日(月)  
※新型コロナウイルス感染状況により、開催を中止、延期する場合があります。
- ▶**場 所** 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」2階 教養娯楽室
- ▶**対 象** おおむね20歳～45歳の女性（町に住み票があり運動制限がない方）
- ▶**定 員** 10名 ※先着順
- ▶**料 金** 1,000円（全8回） ※初回の教室時に納入してください。
- ▶**申込方法** 申請書に必要事項を記入・捺印の上、健康増進課にご提出ください。  
※申請書は健康増進課窓口にあります。また、町公式ホームページからもダウンロードが可能です。

- ▶**募集期間** 8月23日(月)～8月27日(金) ※定員になり次第、締切ります。
- ▶**そ の 他** 託児スペースはありません。お子様連れの参加はご遠慮ください。

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）



## 笑がお応援教室（一般介護予防事業）参加者募集 花まる健康教室

適度な運動を習慣にすることで筋力の低下を予防し、指先や頭を使う趣味を持つことは、脳を活性化し認知症予防に効果があります。楽しく仲間づくりをしながら自分の健康のために教室に参加しましょう！

### 笑がお応援教室

内 容	回 数	曜日・時間	場 所	定 員	参加費	講 師
運動や脳トレーニング、嚥下（飲み込み）について学び、体を動かします。	月1回 全6回	第3木曜 10:00～ 12:00	町総合福祉センター「ゆうゆう館」2階 教養娯楽室	30人	無料	茨城県リハビリテーション 専門職協会

※日程は変更になる場合があります。

### 花まる健康教室

コース名	内 容	回 数	曜日・時間	場 所	定 員	参加費	講 師
月曜コース	運動を中心にした、介護に陥らない体づくりを目指します。	週1回 全20回	毎週月曜 13:15～ 14:45	町総合福祉センター「ゆうゆう館」2階多目的室	20人	4,000円	(株)スマイルハート
火曜コース			毎週火曜 14:00～ 15:30	町総合福祉センター「ゆうゆう館」2階教養娯楽室	20人		介護老人保健施設エバークリーン
水曜コース			毎週水曜 14:00～ 15:30	イオンタウン水戸南（特設会場）	20人		介護老人保健施設エバークリーン
木曜コース			毎週木曜 13:15～ 14:45	駒場庁舎 2階5-1、5-2	20人		(株)スマイルハート
金曜コース			毎週金曜 13:30～ 14:30	町総合福祉センター「ゆうゆう館」2階多目的室	20人		茨城町社会福祉協議会

※場所：イオンタウン水戸南特設会場の場所は、後日通知でお知らせします。

- ▶**実施期間** 令和3年10月～令和4年3月
- ▶**対 象** 65歳以上の茨城町在住の方で、医師から運動制限されていない方
- ▶**送 迎** 月～木曜コースは送迎なし。金曜コースのみ送迎あり。
- ▶**募集方法** ①『笑がお応援教室』と『花まる健康教室』の併用は可能です。  
②『花まる健康教室』は、5コースの中から1コースをお選びください。  
③申請書に必要事項を記入し、捺印のうえ長寿福祉課へ提出してください。  
※申請書は長寿福祉課窓口（4番）にあります。印鑑を持参してください。  
※笑がお応援教室と花まる健康教室の併用を希望されている方で、申込者が多数の場合にはどちらかをお選びいただき、それでも多数の場合には抽選とします。
- ▶**募集期間** 8月16日(月)～9月3日(金)
- ▶**参加費** 『花まる健康教室』は参加費がかかります。

- ◆実施期間や参加費は、教室・コースにより異なるため、詳細な日程や参加費の納入の方法は、参加者の方に後日通知でお知らせします。
- ◆新型コロナウイルスの感染状況により、中止になる場合があります。

【問合せ先】 長寿福祉課 ☎ 029-291-8407（直通）