柏市委託事業

平成２５年度　柏市介護予防　・ 地域支援事業

健やかさんさん教室

**～　えにする会参加者募集　～**

**健やかさんさん教室とは？**

高齢者がいつまでも住み慣れた地域でいきいきと安心して暮らして行くための介護予防

　　　の事業です。

「最近、足腰が弱ってきた」・「栄養のことが心配」・「むせる事が多くなった」方など、普

段の生活に不安を持っていませんか？

普段の生活に不安をお持ちの方、「えにする会」に参加してみませんか？

　　**対象者**

６５歳以上の方で、介護保険の認定を受けていない方で基本チェックリストを行い、生活

の機能低下の恐れがある。



**プログラム内容**

1. 運動機能向上　・・・・・　インストラクターによる指導

(簡単な体操や運動)

1. 栄養改善　・　・・・・　管理栄養士による指導

　　　　　　　　　　　　　　　(基本的な食生活についての講座等)

1. 口腔機能向上　・・・・　歯科衛生士による指導

　　　　　　　　　　　　　　　(義歯の手入れ、嚥下体操、誤嚥した場合の対処方法)

④　外出プログラム　・・・　 閉じこもり予防　　(施設見学・市内散策など)

**実施期間**

 **＊ 平成２５年9月～１２月予定**

**＊ 毎週火曜日　全12回　時間：10時30分～12時30分まで　(ご自宅まで送迎致します)**

**参加人数・参加費用について**

参加人数：**１５名**

　 　 参加費用：　**無料**

**\*ただし、工作材料費、外出行事の際の入場料、昼食代につきましては自己負担がかかる**

**場合があります**

**連絡・お問い合わせ先　：　特別養護老人ホームアネシス**

**０４－７１９１－９８８８　　担当　岩井　白石田**

**お気軽にお問い合わせ下さい。**