

介護について学ぼう・予防しよう

各地域包括支援センターで、介護予防のための運動教室や介護を行う時に必要な知識や技術を学ぶ教室を行います。いつまでも元気な身体であるために、万一家族に介護が必要になった時のために、この機会と一緒に学びませんか。なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後延期や中止になる場合があります。

介護予防教室「ワンステップチャレンジ教室」

運動習慣のきっかけづくりをしてみませんか。百歳体操や脳トレなど楽しく参加できるプログラムです。

時 5月28日～7月16日の毎週木曜日午後1時30分～3時(全8回)

所 北公民館 内 体操と脳トレ(初回と最終回は体力測定を実施) 対 65歳以上の人

定 先着20人 料 無料 持 筆記用具、飲み物 申 下記へ申し込み

問 北部地区地域包括支援センター ☎(516)4160 ㊟(516)4080

家族介護者教室で認知症の知識や技術を習得しませんか

認知症や介護保険制度などの知識、家庭でできる介護技術の習得を目的とした教室です。実践的な内容や情報交換も取り入れ、楽しく参加できます。5回連続講座ですが1回のみ参加も可能です。

時 6月2日～30日の毎週火曜日午後1時30分～3時30分 所 南部地区地域包括支援センター

内 ①「介護保険制度について知ろう!」「認知症について～認知症サポーター養成講座～」②「高齢者の安全な住環境について」「福祉用具・排泄ケア用品の選び方」③「身体の仕組みを活かした移動介助を身につけよう!(体験あり)」④「口から食べるために大切なこと」「高齢者の栄養について～介護食を試食してみよう～」⑤「在宅看取りについて～エンディングノートなど～」「情報交換会(茶話会)」



定 先着20人程度 料 無料 持 筆記用具 申 電話、ファクスまたは直接下記へ申し込み

問 南部地区地域包括支援センター ☎(585)9201 ㊟(585)9202

いきいき^{プラス}トレーニング～みんなで取り組むフレイル予防～(全12回)

介護予防に効果的な運動と脳トレを体験しませんか。教室の初日と最終日に行う体力測定や認知機能チェックについては、保健師などが測定結果の説明を行い、元気な高齢者を目指すコツを伝えます。

時 6月15日～9月7日の毎週月曜日(8月10日を除く)午後2時～3時(初回、最終回および6月29日は午後4時まで)

所 あまが池プラザ 内 いきいき百歳体操、脳トレなど

対 下記のすべての条件を満たす人

- ・市内在住の65歳以上で要介護認定を受けていない人
- ・教室終了後に新規に自主グループ活動を主体的に運営または既存の自主グループ活動に加入する人
- ・原則全日程参加できる人

定 先着30人 料 無料

申 5月22日(金)までに電話または直接下記へ申し込み

問 地域包括支援センター ☎(581)0330 ㊟(581)0203

自転車生活を応援します

●「スマート駅リン」を引き続き実施します

問 地域振興課 ☎(582)1165 ㊟(582)0539

定 6台 料 600円/日(通常の駅リンは400円/日)

申 JR守山駅前駅リンくん窓口で身分証明書を提示して申し込み 他 事前予約不可



ホームページ

～5月1日(金)から自転車購入補助金を実施します～

補助の対象となる自転車や申請条件、対象となる市内登録自転車店など詳しくは、市ホームページをご覧ください。地域振興課までお問い合わせください。

対 4月1日以降に市内登録店舗での対象となる自転車を購入した人

他 市内に本社、店舗などを置く事業者向け自転車購入補助制度についても同時に受付開始