

令和6年度

介護予防&フレイル対策に役立つ教室

いきいき笑って教室

送迎あり

サービス内容

☆運動メニュー

体幹の体操やヨガで、筋力やバランス感覚を鍛える運動を行い、運動機能の向上を図ります

☆口腔メニュー

歯科衛生士がえん下訓練などの指導を行い、口腔機能の向上を図ります

☆栄養メニュー

調理実習や講義などを通して栄養状態の改善を図ります

☆レクリエーションメニュー

小物づくりを行ったり、ゲームで笑ったり、脳のリフレッシュに繋がります



対象者：要支援1・2の方

事業対象者（基本チェックリストに該当した方）

実施日：週2回（月・木曜日）全18回

時間：13:30～15:00

場所：八幡市文化センター 令和6年 4月11日～ 6月20日
八寿園（さくら公園内） 令和6年 7月11日～ 9月26日
八寿園（さくら公園内） 令和6年 10月17日～12月19日
福祉会館 令和7年 1月9日～ 3月17日

費用：1回200円（1割負担の場合）

必要な方は最寄りのバス停まで送迎します（片道200円）

申込方法は裏面をご覧ください⇒

🌸 サービスを利用するには？

地域包括支援センターの職員が、心身の状態や生活の状況を確認させていただき、サービスが必要であると認められた場合に利用できます。

希望されるサービスがございましたら、ほっとあんしんネットにご連絡ください。

ほっとあんしんネット（地域包括支援センター）一覧表

名称	住所	電話番号	担当圏域
ほっとあんしんネット梨の里	八幡柿木垣内25-1	982-0125	男山中学校圏域
ほっとあんしんネットやまばと	男山金振24-1	982-8000	男山第二中学校圏域
ほっとあんしんネット美杉会	男山泉19番地	971-3576	男山第三中学校圏域
ほっとあんしんネット有智の郷	内里北ノ口5-1	972-1000	男山東中学校圏域

*お住いの圏域が分からない場合は、下記の連絡先までご連絡ください。

みんなでやるから
来るのが楽しみ！！

ヨガの体験をした日は
リラックスでき、夜もよく
寝られるようになった。



調理ができて楽しかった。

むせがなくなった。
口腔の勉強は、誤嚥性肺炎の
予防にもなるらしい。

無理のない運動の体幹づくりで
姿勢が良くなった。

八幡市社会福祉協議会 ヘルパーステーション(担当:平田)

☎ 983-1504 Fax 982-2340