



# 介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ 130 ●

介護予防事業について

黒潮町では、さまざまな介護予防事業を実施しています。ご興味のある方はお気軽にお問合せください。

## ■ 地区ふれあいサロン

閉じこもり予防、介護予防を目的とし、各種勉強会やレクリエーション、昼食会などを健康づくり推進委員さんや地区ボランティアさんの協力のもと行っています。黒潮げんき体操や食生活改善推進員の伝達講習会の場になるなど、高齢者の健康づくりの場になっています。

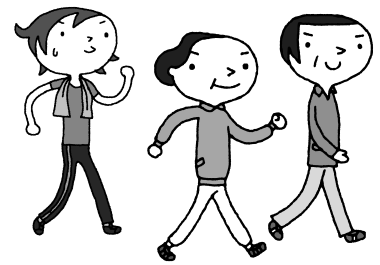
《実施場所・日時》各地区により異なります。詳しくは8ページの健康カレンダーをご参照ください。

## ■ にこにこウォーキング

入野松原をウォーキングコースにしてウォーキングを実施しています。年間を通して継続した健康づくりができる場となっています。

《集合場所》大方あかつき館

《日 時》毎週月曜日 午前10時から1時間程度



## ■ 黒潮げんき体操

転倒予防を目的とした筋力向上のための黒潮町オリジナルの体操です。地区ボランティアさんが主体となり、各集会所で実施しています。

《実施地区》伊田浦、上川口浦、上川口郷、王迎、浮津、小川、早咲、田村、浜の宮、入野本村、錦野、芝、御坊畑、上田の口

《場所・日時》各地区により異なります。詳しくは、下記までお問い合わせください。

## ■ いきいき☆ロココロ倶楽部

下肢筋力・バランス・柔軟性を向上し転倒を防ぐことで、健康寿命の延伸を図ることを目的としています。寝たきりにならない体づくりを目指す運動教室です。

※大方地域の方が参加する場合には、基本チェックリストという簡易テストを受けていただき、本教室の参加が必要と判定された方のみが対象となります。

(佐賀地域については、65歳以上の方であればどなたでも参加できます。)

《場 所》佐賀地区：総合センター 大方地区：保健福祉センター

《実施月》佐賀地区：5月～7月、11月～1月 大方地区：11月～1月

## ■ 健康づくり教室

気軽に楽しく、どなたでも参加できる健康づくりとして、ラジオ体操、ストレッチ、曲に合わせたダンスなどを行っています。

《場所》保健福祉センター

《日時》毎月第1・3水曜日 午前10時～11時30分

## ■ 訪問指導

介護予防、閉じこもり・認知症予防を目的としてご家庭を訪問します。訪問をご希望の方・ご家族の方はまず下記までお問い合わせください。

まだまだ寒い気候が続きます。つい家に閉じこもりがちになってしまいますが、介護予防・健康づくりのために、多くの方のご参加をお待ちしています。

【お問い合わせ】本 庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836(係直通)  
佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373(課直通)