

介護予防のご案内

～めざそう！健康長寿～

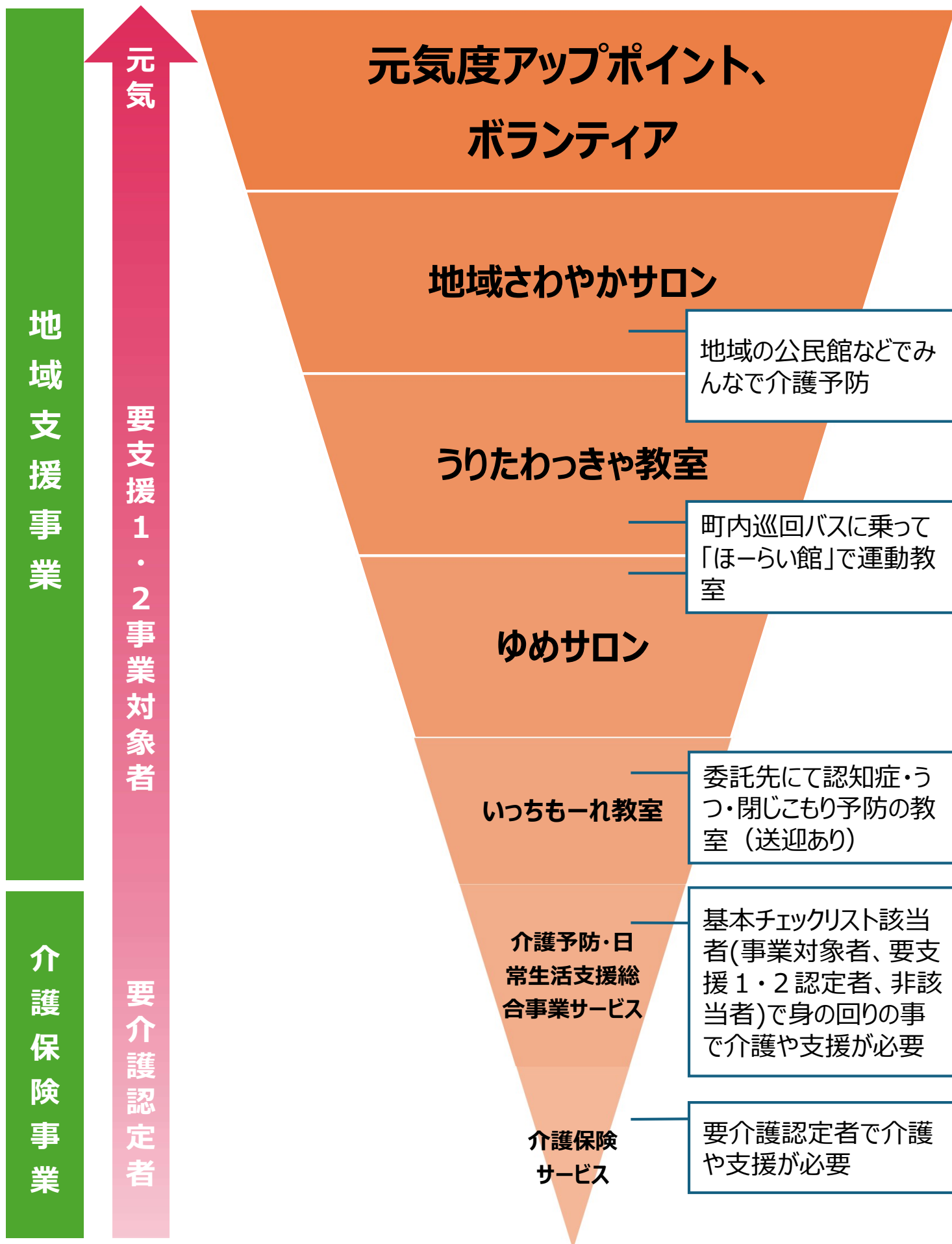


TEL:0997-81-7878

教室名	対象	内容	参加料金
地域さわやかサロン	町内居住者	集落の公民館などで健康チェック、体操や運動、レクリエーション等を実施	0～200円 ※集落により異なる
ゆめサロン	65歳以上の島民	健康増進施設「ほーらい館」において運動指導士による介護予防教室、条件により送迎あり 火・金の 10：00～11：30	ほーらい館会員は無料、その他200円
うりたわっきゃ教室	65歳以上の町民	健康増進施設「ほーらい館」において運動機能向上教室実施 水・木の 10：15～11：15	ほーらい館会員は無料、その他200円
いっちもーれ教室	65歳以上の町民で基本チェックリストの認知機能・うつ・閉じこもり予防項目該当者	認知機能・うつ閉じこもり予防を目的に実施、条件により送迎あり 週1回日曜日 10：00～13：00	200円 ※弁当持参、購入の場合は別途370円必要

住み慣れたまちで、いつまでも自分らしい暮らしを送るために

伊仙町では皆様が納めた介護保険料で、さまざまな介護予防教室を開設しています。どの教室も運動・認知機能維持にとっても効果的です。



地域さわやかサロン

介護予防を目的とした気軽な交流の場です。体操したり、おしゃべりしたり、みんなで楽しみましょう。

【持参する物】 タオル・お茶など水分補給できるもの・元気度アップポイントカード

【開催日】 開催日は月によって変わります

【開催時間】 9：30～／13：30～

※詳しい内容・日程は伊仙町地域包括支援センターまで



ゆめサロン

運動指導士による介護予防を目的とした気軽な交流の場です。体操やレクリエーションを基本とし、参加後はほーらい館での入浴も可能です。

【場所】 徳之島交流ひろば ほーらい館

【参加料】 1回200円（ほーらい館会員は無料）

【持参する物】 タオル・お茶など水分補給できるもの・必要時入浴道具・元気度アップポイントカード

【開催日】 火・金曜日

【開催時間】 10：00～11：30

【内容】 血圧測定、体操、脳トレーニング、レクリエーション等（希望者入浴可）

【問合せ先】 徳之島交流ひろば ほーらい館 0997-86-3319

※参加される方は、町内巡回バスで参加できます。

※条件により送迎あり



うりたわっきや教室

介護運動機能向上を目的とした運動教室です。体力に自信がある方も無い方も、健康のためにみんなでがんばりましょう！

- 【 場 所 】 徳之島交流ひろば ほーらい館
- 【 参 加 料 】 1回200円（ほーらい館会員は無料）
- 【 持 参 する 物 】 タオル・お茶など水分補給できるもの
- 【 開 催 日 】 水・木曜日
- 【 開 催 時 間 】 10：00／開始10：15～11：15
- 【 内 容 】 血圧測定、イスに座っての運動等、脳トレーニング
- 【 問 合 せ 先 】 徳之島交流ひろば ほーらい館 0997-86-3319

※参加される方は、町内巡回バスで参加できます



いっちもーれ教室

体操や運動をしたり、さまざまなレクリエーション活動を行う事で、楽しみや役割、人との交流を持ち、閉じこもりや要介護状態をなることを予防し、生活機能を向上させ、地域において生活が維持できることを目的としています。

- 【参加対象者】 65歳以上の方で、基本チェックリスト該当者のうち地域包括支援センターが認められた方
- 【 場 所 】 徳之島老人ホーム内（きらら）
- 【 参 加 料 】 1回200円（昼食持参もしくは370円の弁当も注文できます）
- 【 持 参 する 物 】 弁当、タオル、飲み物、元気度アップポイントカード
- 【 開 催 日 】 日曜日
- 【 開 催 時 間 】 10：00～13：00
- 【 内 容 】 血圧測定、体操・運動、脳活性トレーニング、レクリエーション（制作・料理）等

※条件により送迎あり

