

介護予防事業（腰痛・膝痛予防）

軽やか貯筋教室

腰痛・膝痛を予防して、日常生活を快適に過ごしましょう。腰痛・膝痛の原因や仕組みを知り、痛みを予防するストレッチと筋力アップのためのカンタンな体操を紹介します。

**日時** 1月8日（火）～3月26日（火）  
午後2時～3時30分  
毎週火曜日 全10回  
※1月15日・2月12日はお休み

**場所** 小川町立図書館  
※申込み・問合せはパトリアおがわ（長生き支援課）まで

**費用** 500円（初日に集金します）

**定員** 25人程度（抽選）

**対象** 65歳以上の方

**申込み** 12月21日（金）まで（電話可）

**その他** 送迎なし。参加決定者には通知します。落選者には連絡をします。

※キャンセル・無断欠席は、他の受講申込者の迷惑となりますので今後の教室の受講をお断りすることがあります。

介護予防事業（認知症予防）

脳いきいき教室

体を動かさないでいると筋力が衰えてしまうように、頭も使わないでいると脳の働きが衰えてしまいます。認知症は生活習慣と関係が深いといわれています。認知症についてよく知り、皆さんで脳を活性化させるカンタンな体操や普段の生活ではなかなか使わない部分の脳を刺激したりしながら楽しく脳トレしませんか？

**日時** 1月9日（水）～2月6日（水）  
午後2時～3時30分 毎週水曜日 全5回

**場所** 中央公民館  
※申込み・問合せはパトリアおがわ（長生き支援課）まで

**費用** 500円（初日に集金します）

**定員** 25人程度（抽選）

**対象** 65歳以上の方

**申込み** 12月21日（金）まで（電話可）

**その他** 送迎なし。参加決定者には通知します。落選者には連絡をします。

※キャンセル・無断欠席は、他の受講申込者の迷惑となりますので今後の教室の受講をお断りすることがあります。

認知症カフェ ～開催のご案内～

認知症カフェは、認知症の方・ご家族の皆さん・地域の皆さん、どなたでも自由に参加できます。現在、町内では認知症カフェが3か所で開催されています。カフェでは、スタッフが認知症の相談に応じます。詳しくは、下記実施団体までお問合せください。

開催日	実施団体	問合せ
12月16日（日） 午後1時～3時 ※原則毎月第3日曜日	とよ屋カフェ	ライフタウン愛里 小川715-2 ☎72-7212
12月19日（水） 午後1時～3時 ※原則毎月第3水曜日	レッドクロスカフェ	小川赤十字病院 小川1525 ☎72-2333
12月20日（木） 午前10時～（2時間程度） ※原則毎月第3木曜日	カフェ田舎の家	彩香らんど田舎の家 下里706-1 ☎71-3117

【もの忘れ相談】 認知症は早期発見・早期治療が大切です！！

町では、認知症サポート医による相談を行っています。家族だけで悩みを抱え込まないためにも、認知症状に関して心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

**日時** 1月8日（火）午後2時～4時 ※相談1件につき約1時間

**場所** パトリアおがわ

**相談医** 認知症サポート医 宮崎香理先生

**対象** 町に住所があり、もの忘れ相談を必要とする方（認知症の受診をされている方、介護保険サービスをお使いの方は対象にならない場合があります）

**費用** 無料

※予約制です（電話可）。予約時、簡単に状況をお聞かせください。

※相談時には、職員が同席します。

**申込み・問合せ** 長生き支援課（高齢福祉担当）

小川町社会福祉協議会地域包括支援センター ☎74-3461

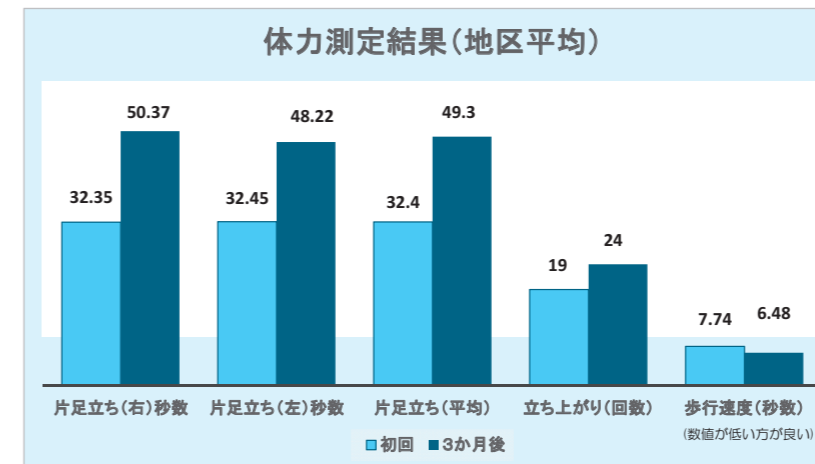


「いきいき百歳体操」実施地区紹介！！

「いきいき百歳体操」は週1回、地区の集会所に集まり百歳体操サポーターさんを中心に体操を行います。体操の効果については、体力測定を行い、グラフにして結果をお渡ししています。参加者からは、「転びにくくなった」「立ち座りが楽になった」「体操をした後は体の動きが軽くなる」「肩こりが良くなった」「みなさんとお話するのが楽しい」「体操を続けてひざの痛みを抑えたい」等多くの感想をいただいています。

「いきいき百歳体操」以外にも指体操や脳トレ体操、終了後には参加者との交流を楽しむ時間を取り入れるなど各地区工夫しながら楽しく取り組んでいます。

18～20ページに関する問合せは、特に明記がある場合以外は、パトリアおがわ ☎74-2323、FAX 74-2343へお願いします。



青下見田・畑ヶ中地区では、青ーリ・ボーン体操と名付け取り組んでいます。イラストはサポーターさんの手作りです！！

12回目 青ーリ・ボーン体操メニュー

- グーチョキ体操
- 準備体操
- リボン体操
- 脳トレ 仮ね その他不明
- ポップコーン体操

リ・ボーン体操以外にも指体操や脳トレ体操を毎回実施しています！！