

介護予防教室

● **内容**：集団指導による運動器の機能訓練向上事業、栄養改善事業、口腔機能の向上事業、閉じこもり予防・支援事業、認知症の予防・支援事業、うつ予防・支援事業

運動器

運動器の機能訓練向上の指導を行います

マシン
トレーニング

運動マシンを使用したトレーニングを行います

栄養改善

低栄養予防に関わる生活改善の指導を行います

口腔機能

口腔機能向上の指導を行います

認知症予防

認知機能向上の指導を行います

● **対象者**：● 萩市にお住まいの 65 歳以上の方 ● 阿武町にお住まいの 65 歳以上の方（いずれも要支援、要介護認定者、事業対象者は除く）

● **利用料金**：月 2～4 回・1 回 350 円～1000 円程度（別途実費がかかる場合があります）

事業所名	電話番号	内容	開催日・時間	入浴対応	料金/回	その他
● J A デイサービス萩	0838-24-0155	運動器 口腔機能	金 10:00～15:00	○	1,560 円	入浴は別途 500 円 祝日も対応
● 相島 デイサービス (相島文化センター)	0838-25-4965	運動器 口腔機能	金 9:00～15:30	○	1,560 円	祝日休み
● 阿北苑	08387-4-0231	運動器 口腔機能	火・水・木 13:30～16:00	○	1,030 円	祝日も対応
● 大島 デイサービス (大島複合施設)	0838-22-4165	運動器 口腔機能	金 9:00～15:30	×	1,560 円	祝日休み
● おとずれ	0838-24-1294	運動器 マシン トレーニング 口腔機能	月～金 9:30～15:45	○	1,100 円	リハ専門職の対応あり 入浴は別途 440 円・祝日休み
● かわかみ苑	0838-54-2000	運動器 口腔機能	木 10:00～15:00	×	1,050 円	リハ専門職の対応あり 祝日休み
● さんみ苑	0838-27-5000	運動器 マシン トレーニング 口腔機能	月～土 9:00～16:00	○	1,100 円	入浴は別途 300 円 祝日も対応
● 紫福園	0838-53-0231	運動器 口腔機能	木・金 9:20～15:00	○	1,005 円	祝日も対応
● すさ苑	08387-6-3146	運動器 口腔機能	月～土 (応相談) 9:20～15:45	○	1,200 円	祝日も対応
● ちはるえん	0838-55-0333	運動器 口腔機能	火 10:00～14:00	×	1,000 円	祝日も対応
● 華房福栄	0838-52-5777	運動器 口腔機能	木 13:30～15:30	×	500 円	リハ専門職の対応あり 食事なし・祝日休み
● みしま	0838-23-2828	運動器 口腔機能	月～金 9:15～15:00	×	1,110 円	
● むつみ園	08388-6-0301	運動器 口腔機能	第 2・4・木 11:00～15:00	×	1,025 円	リハ専門職の対応あり 祝日休み
● むつみ園	08388-6-0301	運動器 口腔機能	火 11:00～15:00	×	1,025 円	祝日休み
● やまびこ	08387-8-2000	運動器 口腔機能	月～金 9:30～15:30	○	1,010 円	祝日も対応
● 田町診療所 美手	0838-24-2500	運動器 口腔機能	火・金 13:15～16:15	×	500 円	リハ専門職の対応あり 祝日休み
● スマイルプラス (ひだまりの里)	08388-4-0787	栄養改善 口腔機能 認知症予防	水 13:30～15:30	×	350 円	(宇田郷地区) 食事なし・祝日休み
● 脳ひらめき教室 (町民センター)	08388-2-3313	運動器 認知症予防	金 10:00～11:30	×	350 円	食事なし・祝日休み
● 花咲け/笑顔 満開はつらつクラブ (いらお苑)	08388-5-5100	運動器 栄養改善 口腔機能 認知症予防	火 13:30～15:30	×	350 円	(福賀地区) 食事なし・祝日休み
● まめり (道の駅温水プール)	08388-2-3382	運動器 栄養改善 口腔機能 認知症予防	木 9:30～11:30	×	350 円	(奈古地区) 太陽コミュニケーションズ 食事なし・祝日休み

【問合せ先】 ● 萩市地域包括支援センター・在宅介護支援センター・各総合事務所市民窓口部門 ● 阿武町総合相談センター・阿武町健康福祉課

介護予防に取り組みましょう！

介護が必要な状態になる前に予防策に取り組み、健康や身体機能を維持し、健康長寿をめざしましょう！
萩市及び阿武町では、健康づくりに関する教室も行っています。

