

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～1,560 円 (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	対象人員	料金/回	その他
● JA 相島	0838-25-4965	運動器 口腔機能	火・金 9:00～15:30	介護保険 含め 15 人	1,560 円	入浴は状況に応じて対応可
● JA 大島	0838-22-4165	運動器 口腔機能	火・金 9:00～15:30	介護保険 含め 15 人	1,560 円	入浴は状況に応じて対応可
● J A 萩	0838-24-0155	運動器 口腔機能	金 10:00～15:00	介護保険 含め 24 人	1,560 円	入浴対応可 (要相談)
● 阿北苑	08387-4-0231	運動器 口腔機能	火・水・木 13:30～16:00	6～7 人	1,000 円	希望者は入浴可
● 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	10 人	1,100 円	リハ専門職の対応あり 入浴は別途 440 円・祝日休
● かわかみ苑	0838-54-2000	運動器 口腔機能	1.2.3.4 週・木 10:00～15:00	18 人	1,100 円	入浴対応なし 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	10 人前後	1,250 円	希望者は入浴可・300 円
● 紫福園	0838-53-0231	運動器 口腔機能	木・金 9:20～15:00	10 人程度	利用料 500 円 食事代 525 円	希望者は入浴可 (無料) 夕食弁当の対応可 (430 円)
● すさ苑	08387-6-3146	運動器 口腔機能	月～土 9:20～15:45	20 人前後	1,200 円	入浴対応基本的になし
● ちはるえん	0838-55-0333	運動器 口腔機能	火 10:00～14:00	18 人	1,000 円	入浴対応なし
● 華房福栄	0838-52-5777	運動器 口腔機能	木 13:15～15:15	6 人	500 円	リハ専門職の対応あり 入浴対応なし
● みしま	0838-23-2828	運動器 口腔機能	月～金 9:15～15:30	介護保険 含め 15 人	1,110 円	入浴対応なし
● むつみ園	08388-6-0301	運動器 口腔機能	第 2・4 木 11:00～15:00	各 15 人	1,025 円	リハ専門職の対応あり 入浴対応なし
			第 1・3 火(吉部・高俣) 11:00～15:00	各 15 人	1,025 円	入浴対応なし
● やまびこ	08387-8-2000	運動器 口腔機能	月～金 9:30～15:30	2～8 人	1,010 円	希望者は入浴可 (無料)
● 田町診療所 美手	0838-24-2500	運動器 口腔機能	火・金 13:15～16:15	5 人	500 円	リハ専門職によるシニアヨガ 現在休止中
● ごきげん塾 (町民センター)	08388-2-3313	運動器 栄養改善 口腔機能 認知症予防	木 9:30～11:15	20 人	必要時のみ 実費徴収	月 1 回食事あり 祝日休み
● ごきげん塾 (いらお苑)	08388-5-5100	運動器 栄養改善 口腔機能 認知症予防	水 13:30～15:15	20 人		
● ごきげん塾 (ふれあいセンター)	08388-2-3382	運動器 栄養改善 口腔機能 認知症予防	火 9:30～11:15	20 人		

【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・各総合事務所市民生活部門 ● 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。

