



# 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
●JA 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
事業廃止により掲載とりやめ						
●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。

