

介護予防事業へのお誘いコーナーです



●介護予防教室〈複合型〉

運動器の機能向上 週1回×14回

ストレッチやマシン使用で筋力向上のための貯筋運動、転倒予防のバランス力向上運動など、疲れにくいカラダを作ります。



口腔機能向上 月1回×3回

お口の寝たきりにならないように、舌やほほなどの筋肉を鍛え、口の中を清潔に保ち、しっかりと噛む、安全に飲み込む、楽しく会話することを学び、実習します。



栄養改善 月1回×3回

バランスの良い食事内容を学び、低栄養状態を改善し、身体機能を高め、おいしく食べる楽しみをもち、認知症を防ぎます。



●運動器の機能向上教室

運動器の機能向上教室 週1回×14回

ストレッチ、筋力向上のための運動
転倒予防のバランス力向上運動

なにわ元気塾 月1回×6回

生活の活動範囲が狭く、活動量が少なく家で過ごす時間が長くなると、足腰が弱り、食欲の低下により、脳も衰弱し認知症を招きやすくなります。

心身の機能が低下しないよう、頭の体操、ゲームや手芸など、栄養や口腔の講義、運動などで楽しい時間を過ごし、毎日の生活の活性化をめざします。

訪問型介護予防サポート

栄養改善	月1回×6回	管理栄養士が訪問
こころとからだの元気塾	月1回×6回	看護師、または保健師が訪問
口腔機能向上	月1回×3回	歯科衛生士が訪問

見学、チョット体験はいつでも受け付けています

問合せ 北区社会福祉協議会 介護予防担当 ☎06-6313-5566

喫茶サロン

各地域では、地域の方々とのふれあいの場を大切にするため、喫茶活動を地域の集会所や老人憩の家などで実施しています。コーヒー、紅茶などが100円程度で提供されています。地域の方が気軽に集うサロンの「場」として、皆様のお越しをお待ちしています。お近くの喫茶コーナーにお気軽にお立ち寄りください。



地域名	実施頻度	時間	開催場所	メニュー	料金
滝川	毎月第2土曜日	14:00~16:00	滝川公園地域集会所	コーヒー・紅茶・ジュース・抹茶(お菓子付)	100円
堀川	毎月第4木曜日	14:00~16:00	堀川地域集会所	コーヒー・紅茶・抹茶(お菓子付)・ぜんざい	100円
西天満	毎月第2土曜日	13:00~15:00	西天満地域センター	コーヒー・紅茶(お菓子付)	100円
菅南	毎月第3日曜日	14:00~16:00	菅南地域集会所	コーヒー(お菓子付)	100円
梅田東	毎月第2水曜日	10:30~12:00	梅田東地域研修室	コーヒー・紅茶(お菓子付)	100円
北天満	毎月第1土曜日	12:30~14:00	北天満会館	カレーパン・チーズケーキ・お好み焼き他	100円
済美	毎月第2土曜日	13:30~15:30	済美福祉センター	コーヒー・ジュース・ぜんざい・サターアングギー・わらびもち	100円
菅北	毎月第4水曜日	13:30~15:30	菅北福祉会館	コーヒー・紅茶・ジュース(お菓子付)・ぜんざい・わらびもち・コーヒーゼリー他	100円
曾根崎				未実施	
北野	毎月第3火曜日	11:00~12:00	北野地域集会所	コーヒー・紅茶(ケーキ付)	100円
堂島	隔月最終土曜日	13:30~15:00	堂島福祉会館	コーヒー・紅茶・お茶(お菓子付)	100円
中之島				未実施	
豊仁	毎月第3火曜日	13:00~15:00	豊仁地域集会所	コーヒー・紅茶(お菓子付)	100円
豊崎東	毎週木曜日	13:30~15:30	大淀寮内	コーヒー・紅茶・ジュース・抹茶(お菓子付)	100円
豊崎東	毎週火曜日	13:30~16:00	豊崎東老人憩の家	コーヒー・紅茶等(お菓子付)	100円
本庄	毎月第3火曜日	13:00~15:00	本庄会館	コーヒー・紅茶・ジュース(お菓子付)・ぜんざい	100円
豊崎	毎月第1月曜日	13:00~15:00	豊崎会館	コーヒー・紅茶・ジュース(お菓子付)	100円
中津	毎月第2火曜日	14:00~16:00	中津福祉会館	コーヒー・紅茶・ミックスジュース・ケーキ	100円
大淀東	毎月第4金曜日	13:30~15:30	大淀福祉会館老人憩の家	コーヒー・紅茶・ジュース(お菓子付)・ケーキ	100円
大淀東	毎月第3水曜日	13:00~16:00	大淀商工会館	憩いの場(お話・趣味・友達作り等)	無料
大淀西	毎月第1・3月曜日	9:00~11:00	大淀福祉会館老人憩の家	コーヒー・紅茶・ジュース(お菓子付)トースト・サンドイッチ(スープ付)	100円

※開催場所によって、内容が異なります。開催日時等は地域行事のために変更になる場合があります。(平成24年12月1日現在)