



「老後のための筋肉貯蓄運動」受講生募集

年齢を重ねてもいつまでも元気で自分らしい生活を続けるためには、一人ひとりが介護予防に取り組むことが大切です。介護予防には、運動がとても効果があるといわれており、生活に必要な筋力を維持する「筋肉の貯蓄」もそのひとつです。

◎対象 市内在住の65歳以上の人で、原則、全12回参加できる人

※初めて参加される人を優先します。

※病気のある人は、主治医に受講の許可を得てください。

◎とき 5月14日～7月30日の毎週火曜日 14:00～15:30 (全12回)

◎ところ 高千帆福祉会館 ◎受講料 無料 ◎定員 20人 (先着順)

◎受付期間 4月22日(月)～5月13日(月) ◎申込方法 電話

内容	
1回目	実技「あなたの筋肉の貯蓄はどのくらい？」(健康チェック, 体力測定) 講話「貯蓄の4大特典 ～何歳からでも筋肉は若返る～」
2～11回目	実技「体を動かして楽しく筋肉貯蓄！」 (健康チェック, 姿勢改善, スロー筋トレ, ストレッチ, リズム体操 など) 講話「介護予防ワンポイント」など
12回目	実技「どこに、いくら筋肉の貯蓄ができましたか？」 (健康チェック, 体力測定)

〈問い合わせ・申込先〉地域包括支援センター (高齢福祉課内 ☎82-1149)



高齢福祉課からのお知らせ

■安心相談ナースホン(緊急通報システム)

家庭内で急病や事故などの緊急事態に陥ったとき、通報ボタンを押すと、「あんしんセンター」に自動的につながる緊急通報装置(固定型または携帯型)を貸与します。緊急時には「あんしんセンター」から消防局や親族、近隣の協力員に連絡して速やかに救助等を行います。また、緊急時以外にも健康相談ができるほか、月に1回、「あんしんセンター」から電話で体調等の様子を伺い、日常生活の不安を解消します。



◎対象 ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、ひとり暮らしの障がい者や障がい者のみの世帯、日中に独居となる高齢者および障がい者

◎費用 所得に応じて月額0～702円
※機器を紛失すると、弁償金がかかります。

■訪問理美容サービス

在宅の寝たきり高齢者等が自宅で理美容サービスを受ける際、理髪店や美容院の出張に係る料金を助成します。

◎対象 次の要件をすべて満たす人

- 概ね65歳以上で単身世帯または高齢者のみの世帯
- タクシー等を利用して理髪店や美容院に行けない人、または理髪店や美容院での座位を保つことが困難な人

◎料金

出張費は市が負担し、利用者は散髪代を負担します。

〈問い合わせ・申込先〉高齢福祉課 (☎82-1173)