

# 情報オアシス

2月11日からの内容です



申込・詳細  
やか推進係

(511) 7223

健康・子ども課健  
康・子ども課健

◆ 介護予防は2種類あります  
超高齢社会への対策として  
今、私たちができることが介  
護予防です。連載第2回(11  
月号)でご紹介した、介護予  
防センターで実施する「すこ  
やか俱楽部」は、元気な高齢  
者が取り組む一次予防の介護  
事業でした。これに対し  
て、近い将来、要支援・要介  
護状態になる恐れのある方が  
取り組むのが、二次予防事業  
になります。

「指導員が丁寧に質問に答え  
て、分かります。  
参加者は、「徐々に体  
の動きが良くなってきた」  
などを行います。

除雪による事故ゼロの願い。作業中の除雪車には近寄らないようにしてしましょう!

## 健康づくり交流会

健康づくりに関する講演会

などを行います。

▽ 内容 講演「楽しく歌つて・  
健康づくり・楽しく歌つて・  
踊つて・健康カラオケ」。  
▽ 講師 日本音楽健康協会  
音楽健康指導士。

▽ 日時 3月5日(木)10時～11  
時15分(受け付けは9時40分  
から)。

▽ 会場 中央区民センター2  
階区民ホール(南2西10)。

▽ 対象 区内在住の方。

▽ 定員・費用 150人・無料。

▽ 持ち物 上履き。

▽ 申込 2月16日(月)～27日(金)  
の9時～17時(土・日曜を除  
く)に電話で(ファックス不可)。  
先着順。

## ◆ 介護予防セミナー

◆ 介護予防は2種類あります

（右写真）について、中央

（右写真）については、中央

（右写真）については、中央

（右写真）については、中央

（右写真）については、中央

（右写真）については、中央

（右写真）



▲無理なく運動して介護予防!

## 健康長寿を目指そう

【第3回】地域包括支援セン  
ターを知ろう!

こんにちは! 介護予防をテ  
ーマとした連載「健康長寿を  
目指そう」。最終回は、「地  
域包括支援センターを知る  
う!」です。

◆ 地域包括支援センターは

高齢者の相談窓口です

能低下が「ある」と判定され  
た方が利用できるものです。

◆ 地域包括支援センターに連絡し、ご自  
身の介護予防について相談し  
てみてはいかがでしょうか。

（右写真）

（右写真）