

平成22年度 清須市高齢者保健事業日程表

～いつまでも自分らしく過ごすために～

介護予防は日々の積み重ね……

介護予防とは高齢者が介護を必要とする状態を防いだり、また介護が必要になってもそれ以上悪化させないようにして高齢者の自立を支援することです。年齢とともにあられる「心身の老化」を歳だからと思わず、介護予防を実践しましょう。

元気なうちから「介護予防」を始めましょう



☆高齢者健康相談・介護相談

会 場	日 程			
西 枇 福 祉 セ ン タ ー	4月5日(月)	7月26日(月)	10月4日(月)	1月17日(月)
にしび創造センター	4月21日(水)	7月21日(水)	10月20日(水)	1月19日(水)
清洲総合福祉センター	5月11日(火)	8月3日(火)	11月2日(火)	2月1日(火)
清洲老人いこいの家	5月26日(水)	8月25日(水)	11月24日(水)	2月23日(水)
新川福祉(保健)センター	6月17日(木)	9月16日(木)	12月16日(木)	3月17日(木)
はるひ保健福祉センター	6月22日(火)	9月21日(火)	12月21日(火)	3月22日(火)

時 間：午後2時～3時

内 容：血圧測定、尿検査、健康に関する相談、介護方法や介護サービス利用に関する相談

☆介護予防啓発事業 * 要申込 (65歳未満の方も参加可能)

テーマ	日 程	会 場	申込開始	時 間	内 容
ハートフルケアセミナー	10月22日(金)	さわやかプラザ 3階研修室	9/6(月)	午後 1:30 ┆ 3:30	講義や実技を通して、 高齢期に起こりやすい 症状や予防について学 ぶ。
	11月5日(金)				
認知症サポーター養成講座	11月12日(金)	清洲庁舎2階	10/4(月)	午後 1:30 ┆ 3:00	ビデオやテキストを使 い、認知症について理 解を深める。

☆介護者のつどい * 要申込 (65歳未満の方も参加可能)

テーマ	日 程	会 場	時 間	内 容
認知症介護者のつどい	6月16日(水)	新川体育館 小会議室	午後 1:30～3:30	介護者同士の交流や情 報交換、介護方法など 日ごろの心身のリフレ ッシュをする。
	9月29日(水)			
	12月15日(水)			
	3月16日(水)			
寝たきり介護者のつどい	5月21日(金)	清洲庁舎2階	午後 1:30～3:30	介護者同士の交流や情 報交換、介護方法など 日ごろの心身のリフレ ッシュをする。
	11月19日(金)			
男性介護者のつどい	7月23日(金)	清洲庁舎2階	午後 1:30～3:30	介護者同士の交流や情 報交換、介護方法など 日ごろの心身のリフレ ッシュをする。
	1月21日(金)			

☆市民健康講座 *要申込

テーマ	日程	会場	申込開始	時間	講師
睡眠と生活習慣病	4月15日(木)	新川体育館 大会議室	受付中	午前 10:00 ┆ 11:30	愛知医科大学病院睡眠科 塩見利明 教授
高齢者に起こりやすい からだと心の変化	10月25日(月)	はるひ保健福祉センター	9月6日(月)	午後 1:30 ┆ 3:00	愛知県立大学看護学部 岡本和土 教授

☆介護予防・運動に関する教室 *要申込(過去、教室に参加された方の申込み不可)

テーマ	日程	会場	申込開始	時間	講師
らく ^{5<} 楽運動教室 運動強度 ★	5/6~7/22	新川ふれあいセンター	4/5(月)	午前 9:30 ┆ 11:30	・体力測定、セラバンドを使った筋力体操、及びレクリエーション ・週1回木曜日 ・全12回コース ・参加費 1,000円
	9/9~12/2	はるひ保健福祉センター	8/9(月)		
	12/16~3/17	詳細は広報でご確認下さい	11/8(月)		
ますます元気教室 運動強度 ★★	4/22~7/8	アルコ清洲	4/5(月)	午前 10:00 ┆ 11:30	・プールやトレーニングマシンなどを使った筋力アップ(時期により内容変更) ・週1回木曜日 ・全10回コース ・参加費 1,000円
	5/7~7/9		4/5(月)		
	1/13~3/17		12/6(月)		

ご存じですか? 梅カード



掲載している事業(健康相談、介護者のつどいは除く)にご参加された方に「梅カード」と「修了証」を配布しています。6枚の修了証がたまると竹カード、次に松カードと進みます。修了証をためながら、介護予防を実践しいつまでも自分らしく過ごせるようにしましょう。

認知症サポーター出前養成講座 ~ひろげよう人の輪・地域の輪~

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人やそのご家族を温かく見守る応援者です。講座をうけていただいた方には、「認知症の人を支援します」という意思を示す目印のオレンジリングをお渡しします。

町内会やお友達など10人以上で出前養成講座を行いますので、詳細は高齢福祉課までお問い合わせください。

清須市認知症サポーター 1,632名 (平成22年1月現在)

お問い合わせ先

清洲庁舎 健康福祉部 高齢福祉課
清須市清洲1丁目6番地1 ☎400-2911(代表)

- ・日程及び内容を変更することがありますので、広報も併せてご覧ください。
- ・暴風雨警報等が発令された場合は、事業を中止または変更する場合があります。