

平成23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になるのを防いだり、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。年齢とともにあらわれる「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



☆市民健康相談 (65歳未満の方も可能)

会場	日程		
西枇杷保健センター(さわやかプラザ)	6月30日(木)	10月20日(木)	2月14日(火)
清洲保健センター	7月20日(水)	11月15日(火)	3月13日(火)
新川福祉(保健)センター	5月31日(火)	9月27日(火)	1月11日(水)
はるひ保健福祉センター	4月18日(月)	8月17日(水)	12月13日(火)

時間：午後1:30～3:00

内容：血圧測定、尿検査、健康に関する相談

☆物忘れ相談 *要申込 (65歳未満の方も可能)

会場	日程		
清洲総合福祉センター	5月27日(金)	7月13日(水)	9月9日(金)
	11月9日(水)	1月27日(金)	3月14日(水)
	(内容)認知症かかりつけ医による相談。ご本人でなくても相談可能 (実施時間)午後①2:00～ ②2:30～ ③3:00～ (1人30分) (申込)相談日の2週間前から申込開始		

☆介護者のつどい *要申込 (65歳未満の方も可能)

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(木)	清洲総合福祉センター	午後 1:30～3:00	介護者同士の交流や情報交換、介護方法など日頃の心身のリフレッシュをする。
	9月22日(木)	新川体育館 小会議室		
	12月15日(木)	清洲総合福祉センター		
	3月22日(木)	新川体育館 小会議室		
寝たきり介護者のつどい	5月20日(金)	清洲総合福祉センター		
	11月18日(金)	新川体育館 小会議室		
男性介護者のつどい	7月29日(金)	新川体育館 小会議室		
	1月20日(金)	清洲総合福祉センター		

《特定健診・後期高齢者健診のお知らせ》

※清須市国民健康保険加入者(40歳から74歳)は特定健診とがん検診が同時に受診できます。

※清須市国民健康保険加入者でない方の特定健診についてはご加入の医療保険者までお問い合わせください。

※後期高齢者医療保険証をお持ちの方は後期高齢者健診のご案内が届きますので指定医療機関で受診してください。

※がん検診については清須市成人保健事業日程表をご覧ください。

お問い合わせ先

清洲庁舎 健康福祉部 高齢福祉課

清須市清洲一丁目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。

☆市民健康講座

*要申込

テーマ	日程	会場	申込開始	時間	講師
ひざの痛みの予防	6月15日(水)	にしびさわやか プラザ (3階 研修室)	5/9(月)	午後 1:30 ～ 3:00	名古屋第一赤十字病院 大澤良充 氏
毎日できる運動 ～元気に歩き続けるために～ (運動強度 ★★★)	2月29日(水)	にしびさわやか プラザ (多目的ホール)	2/6(月)	午前 10:00 ～ 11:30	サンフェローズ主宰 川元照子 氏

☆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)

教室名	日程	会場	申込開始	時間	内容
らく楽運動教室 (運動強度 ★)	5/12～8/4	にしびさわやか プラザ	4/11(月)	午前 9:30 ～ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> ・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
	9/29～12/22	未定	8/8(月)		
ますます元気教室 (運動強度 ★★)	4/21～6/30	アルコ清洲	4/4(月)	午前 10:00 ～ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングマシンやプールなどを使った筋力アップ(時期により内容変更) ・週1回 ・全10回コース ・参加費 1,000円
	5/6～7/8		4/4(月)		
	1/12～3/15		12/5(月)		

☆介護予防啓発事業

*要申込(65歳未満の方も可能)

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28日(金)	新川体育館 (学習室)	10/3(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11日(金)				
認知症サポーター 養成講座	11月25日(金)	新川体育館 (大会議室)	11/7(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。

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。講座を受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 2,460名 (平成23年1月現在)

ご存じですか？梅カード



掲載している事業(各種相談、つどいは除く)にご参加された方に「梅カード」と「修了証」を配付しています。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。