

土浦市の介護予防事業

「介護予防」とは、できるだけ介護が必要な状態にならず、元気に自立した生活ができるようにしていく活動のことです。いつまでも「笑って仲間と元気にすごせる」ように、健康を維持していきましょう！

介護が必要な状態になりそうな方を支援する教室 **問** 地域包括支援センターうらら(☎824-0332 内線3071)

教室に参加を希望する方は地域包括支援センターにご相談ください。保健師が生活や健康状態をお伺いし、基本チェックリスト(国が定めた25個の質問)に該当する方におすすめの教室をご案内します。(65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方が対象)

【おいしい教室】

●いつまでも口からおいしく食べて、元気になりましょう。飲み込むチカラの衰えや、栄養の偏りの改善を図る教室です。

会場	実施期間	曜日
土浦市保健センター	5月～7月(全6回)	第2・第4火曜
新治地区公民館	9月～11月(全6回)	第2・第4火曜
一中地区公民館	1月～3月(全6回)	第2・第4火曜

【脳いきいき教室】

●軽い運動と、楽しい頭の活動、創作活動で認知症を予防していきましょう。

会場	実施期間	曜日
土浦市保健センター	5月～8月(全12回)	毎週金曜
	10月～2月(全12回)	毎週金曜

【はつらつ運動教室】

●トレーニングマシンを用いた運動や、椅子やマットでの体操を実施します。

会場	コース名
土浦市保健センター	月曜・火曜・水曜コース



【お達者教室】

●地区公民館などの身近な会場で、自宅でも簡単に行える体操や、頭の体操を実施します。

会場	曜日	会場	曜日
一中地区公民館	第1火曜・第3月曜	六中地区公民館	第1・第3金曜
二中地区公民館	第2・第4月曜	都和公民館	第2・第4木曜
荒川沖西部地区学習等供用施設	第1・第3木曜	土浦市保健センター新治分室	第2・第4火曜
神立コミュニティセンター	第2・第4金曜		

より元気な活動を支援する教室

問 高齢福祉課(☎826-1111 内線2476)

どなたでも参加できる教室です。以下の教室以外にも、さまざまな教室・講演会を行っています。

【認知症サポーター養成講習会】

●認知症について正しい知識を持ち、認知症の方や家族を支援するボランティア「認知症サポーター」を養成します。

【健康増進フォロー教室】

●市内10か所で開催。シルバーリハビリ体操指導士や運動普及推進員が、介護予防のための体操を指導します。

【介護支援ボランティア講習会】

●介護支援ボランティア活動を行い、自身が社会活動を通して介護予防を目指すよう支援する講習会です。

地域包括支援センターが1つになりました

市では昨年度まで市役所と社会福祉協議会内に「地域包括支援センター」をそれぞれ設置し、担当地区を分けて高齢者の相談支援を実施してきました。

4月1日からは「土浦市社会福祉協議会地域包括支援センターうらら」が、市内全域を担当し、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、公的サービスだけでなくボランティアなどの協力を得ながら相談支援体制をすすめていきます。

開設日時/月～金曜日(祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

対象者/高齢者とその家族

利用方法/お電話での相談、直接お越しただいての相談や、ご自宅への訪問による相談もお受けします。

名称	住所・連絡先
土浦市社会福祉協議会 地域包括支援センターうらら	大和町9-2 ウララ2 ☎824-0332