

お元気で過ごすための
ヒントがたくさん!

「介護予防普及啓発講座」のご案内

町内会・自治会活動を行っている皆様の健康づくりにお役立ていただく講座をご用意いたしました。65歳未満の方もご参加いただけます。

※開催は、1団体につき、年度内1回の実施とさせていただきます。

《STEP1》必須講座 3種類の中から1つ選びます (所要時間約30分)

※共通で「高齢者支援センター」の紹介等があります

介護予防・フレイル予防 のお話

今話題のフレイル予防のお話を中心に、健康長寿のための健康づくりのポイントを学びます。

地域支え合いのお話

地域で支え合い、助け合うことで、いつまでも住み慣れたまちで暮らすためのポイントを学びます。

見守りのお話

見守りの必要性と気を付けることを学び、住み慣れた地域で安心して暮らしてけるポイントを学びます。

《STEP2》選択講座 5種類の中から1つ選びます (所要時間約60~90分)

健康寿命を延ばそう! フレイルチェック会(地域版)

※必須講座は、フレイル予防のお話になります

みんなで楽しく健康チェックをしてみませんか。栄養・お口の健康・運動・社会生活など、あなたの健康に大切なことがわかります。

簡単な体力測定を行います。

開眼片足立ち/30秒椅子立ち上がりテスト等



◆高齢期になって心身の活力が低下した状態を**フレイル**と言います。

防ごう低栄養! 聞いて納得 食事の話



高齢期の食生活や栄養に関するお話をします。ご自分の普段の食事を振り返ってみましょう!

はじめよう! お口のケア



お口の体操指導とお口の健康、お手入れ(ケア)のお話をします。日常生活に取り入れて、お口の健康を維持しましょう!

目指そう! 元気なからだ作り



簡単な体操と転倒予防や運動のお話をします。日常生活に体操を取り入れて、筋力を維持しましょう!

知りたい! 認知症予防の話



認知症について正しく理解し、認知症に強い脳をつくる暮らしのヒントについて学びましょう!


※講座をご希望の場合は、裏面の一覧より担当の高齢者支援センターへお申し込みください。

お住まいの地区の高齢者支援センター

センター名	担当地区	所在地	電話・Fax番号
堺第1 高齢者支援センター	相原町	相原町2373-1 (老人保健施設 サンシルバー町田内)	☎ 042-770-2558 FAX042-774-1847
堺第2 高齢者支援センター	小山町、小山ヶ丘、上小山田町	小山ヶ丘1-2-9 (特別養護老人ホーム 美郷内)	☎ 042-797-0200 FAX042-798-7780
忠生第1 高齢者支援センター	図師町、下小山田町、忠生、矢部町、 小山田桜台、常盤町、根岸町、根岸	下小山田町3580 (ふれあい桜館1階)	☎ 042-797-8032 FAX042-797-8830
忠生第2 高齢者支援センター	山崎町、山崎、木曾町、木曾西、木曾 東(都営木曾森野アパートを除く)、 本町田の一部(公社住宅町田木曾)	山崎町2200 山崎団地3-18棟101号	☎ 042-792-1105 FAX042-792-5543
鶴川第1 高齢者支援センター	小野路町、野津田町、金井、金井町、 金井ヶ丘、大蔵町、薬師台	薬師台3-270-1 (特別養護老人ホーム 第二清風園内)	☎ 042-736-6927 FAX042-736-6903
鶴川第2 高齢者支援センター	能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴、 広袴町、真光寺、真光寺町、鶴川	能ヶ谷3-2-1 (鶴川地域 コミュニティ1階)	☎ 042-737-7292 FAX042-737-0833
町田第1 高齢者支援センター	原町田(都営金森1丁目アパートを除く)、 中町、森野、旭町、木曾東の一部 (都営木曾森野アパート)	森野4-8-39 (特別養護老人ホーム コモンズ内)	☎ 042-728-9215 FAX042-728-6578
町田第2 高齢者支援センター	本町田(公社住宅町田木曾を除く)、 藤の台、南大谷の一部(公社住宅本 町田)	本町田2102-1 (本町田高齢者在宅 サービスセンター内)	☎ 042-729-0747 FAX042-709-0533
町田第3 高齢者支援センター	玉川学園、東玉川学園 南大谷(公社住宅本町田を除く)、	玉川学園3-35-1 (玉川学園高齢者在宅 サービスセンター内)	☎ 042-710-3378 FAX042-710-1292
南第1 高齢者支援センター	南町田、鶴間、小川、つくし野、 南つくし野	南町田5-16-1 (特別養護老人ホーム 芙蓉園内)	☎ 042-796-2789 FAX042-799-0079
南第2 高齢者支援センター	金森、金森東、南成瀬、成瀬が丘、 原町田の一部 (都営金森1丁目アパート)	金森東3-18-16 (特別養護老人ホーム 合掌苑桂寮内)	☎ 042-796-3899 FAX042-799-2145
南第3 高齢者支援センター	成瀬、西成瀬、高ヶ坂、成瀬台	西成瀬2-48-23	☎ 042-720-3801 FAX042-860-7022

《お問い合わせ》

町田市いきいき生活部高齢者支援課
高齢者健康づくり担当
〒194-8520 町田市森野2-22-2
☎ 042-724-2146

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。