

## 高齢者在宅福祉サービスのご案内

	サービス名	内 容	利用できる方	申込・問合せ先
介護 予防 教室	筋 ト レ 教 室	転倒骨折を予防するための教室です。健康運動機器を(マシン)を使い、下肢の筋力低下を防止します。	特定高齢者(お達者問診票を実施して決定します)	保健福祉グループ
	気軽に体操教室	足腰が弱ってきたと感じられている方や、つまづきやすくなった方などを対象に介護が必要な状態とならないよう体操やストレッチなどをおこないます。		
	お達者健康教室	老人憩の家を会場に、「10年後も元気で自立した生活を送るにはどうしたらよいか」「健康づくりのために何をしたらよいか」などの話を行っています。	おおむね60歳以上の方	
	お元 気 かい	宅老所で血圧測定や健康相談、簡単なレクリエーションを行います。		
	元 気 は つ ら つ 教 室	介護が必要な状態にならず、できるだけ健康でいきいきとした老後を送ることができるよう、効果的な運動プログラムを実施して転倒骨折の予防を図ります。	65歳以上の方	
	歯 っ す る 教 室	口腔機能の大切さや義歯の手入れの仕方などの講話とともに、お口の体操を行います。		
	パ ワ ー ア ッ プ 教 室	音楽に合わせて、健康グッズ(あいぼう)を使用し、ストレッチや筋力アップの体操を行います。	年齢は問いません	
生き が い 活 動	いきいき銭湯 開 放 事 業	65歳以上の方にお風呂を無料開放しています。 松の湯……………毎週火・水・土曜日 午前10時30分～午後4時 ケアハウス高浜安立…毎週日曜日 午前7時～正午	ひとりで入浴できる 65歳以上の方	保健福祉グループ
	いきいきクラブ 活 動	おおむね60歳以上の方が地域ごとに組織し、自主的に活動する会員制の団体です。教養講座の開催、健康増進事業、社会奉仕事業、友愛訪問など幅広い活動を行っています。	おおむね60歳以上の方	
	老 人 憩 の 家	仲間づくりや楽しく憩える場所を提供するため、市内9ヶ所に老人憩いの家などを設置しています。		