

	サービス名	内 容	利用できる方	問合せ先
介護予防教室	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	保健福祉グループ
	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	いきいき健康マイレージ	「健康づくり活動(継続できる無理のない運動)」や「福祉ボランティア活動(市内の介護・障がい子育て関連施設・社協の事業でのボランティア)」に参加するとポイントを獲得できます。通帳にポイントを積み立て、1年間の活動期間終了後、商品券をはじめとする希望する商品に交換することができます。	65歳以上の方	保健福祉グループ 社会福祉協議会
	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	保健福祉グループ
	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。		
	ふれあい福祉園	生きがいと健康増進の機会をつくり、また世代間交流として保育園児とのふれあいを行います。畑で作った野菜などは、収穫後に園児と会食します。	おおむね60歳以上の方	保健福祉グループ シルバー人材センター
	シルバー人材センター	技能や経験を活かしながら働くことを通して、生きがいのある生活を送っていただくお手伝いをしています。		
ひとり暮らし高齢者・高齢者世帯向けサービス	独居高齢者などの見守り	定期的に訪問し、安否の確認をおこないます。見守り推進員は、シルバー人材センター会員のボランティアがおこないます。	見守りが必要な方	保健福祉グループ
	配食サービス	市内の飲食店の協力を得て、選択メニュー方式により、毎日夕食を届けます。 調理や買物などが困難な方／350円 定期的な安否確認を必要とする方／450円	ひとり暮らしの方または夫婦世帯の方で、身体的に調理や買物などが困難な方	保健福祉グループ 社会福祉協議会
	軽度生活援助	散歩、買い物などの付き添い、身の回りの整理整頓など軽易な日常生活の支援をします。1回あたり1時間程度、月10回まで。 個人負担／1回あたり200円	要介護などの状態ではない方で、支援によって自立した日常生活を送ることができる方	保健福祉グループ 地域包括支援センター
	生活管理指導短期宿泊	ケアハウス高浜安立で1週間程度生活習慣などの指導を行います。 個人負担／1泊200円(食事代別)	生活管理指導が必要な方	保健福祉グループ