

フレイルサポート教室

参加
無料

生き生きした老後を過ごすためには、フレイル(＝虚弱)予防が大切です。様々な分野の専門講師が、あなたの健康をサポートします。講話と実践で楽しく学びましょう。

対象

65歳以上の市民の方

会場

荊崎農村高齢者交流センター 作業室
(老人福祉センター隣) 下岩崎2068

定員

先着30名程度

申込方法

6月9日(月)から電話で



実施日

内容

時間

第1回

6/17(火)

フレイルって何？

測ってみよう 老化物質

第2回

7/ 1(火)

運動始めよう

動くことは脳と身体を鍛えること

第3回

7/15(火)

介護予防はお口から

オーラルフレイルってナニ？

第4回

7/29(火)

フレイルと栄養

栄養足りてますか？

午前

10時～12時

(受付:9時45分～)

※単発での参加も可能です

※第1回は明治安田生命

第4回は  森永乳業  株式会社の協力を得て実施します。



問合せ・申込み先

障害がある方で配慮が必要な場合はお申し出ください

荊崎地域包括支援センター ☎029-886-9500

(土日祝を除く午前8時30分から午後5時15分まで)

荃崎地域包括支援センター

地域包括支援センターとは

- ☆地域の高齢者やその家族のための相談窓口です。
- ☆主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師（看護師）などが中心となって高齢者の支援を行います。
- ☆知り得た情報・秘密は厳守いたします。
- ☆相談は無料です。

つくば市の委託を受け、平成29年10月から、つくば市社協が荃崎圏域の地域包括支援センター業務を開始しました。

どんなことをやってるの？

総合相談・支援

- 介護保険をはじめ、福祉の制度やサービスに関する相談
- 介護や健康、福祉に関することなどの相談

権利擁護

- 認知症高齢者の方の支援
- 成年後見制度の利用促進
- 高齢者虐待の予防や対応

介護予防ケアマネジメント

- 要支援の認定を受けた方などへの介護予防ケアプランの作成

包括的・継続的ケアマネジメント支援

- 関係機関とのネットワーク作り
- 多様なサービスや資源を活用した支援
- ケアマネジャーへの支援

荃崎地域包括支援センター

住所：つくば市下岩崎2068番地
(荃崎老人福祉センター隣)

電話：029-886-9500

FAX：029-876-2842

相談窓口開設時間 月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分

(土・日・祝日・年末年始はお休みとなります)