

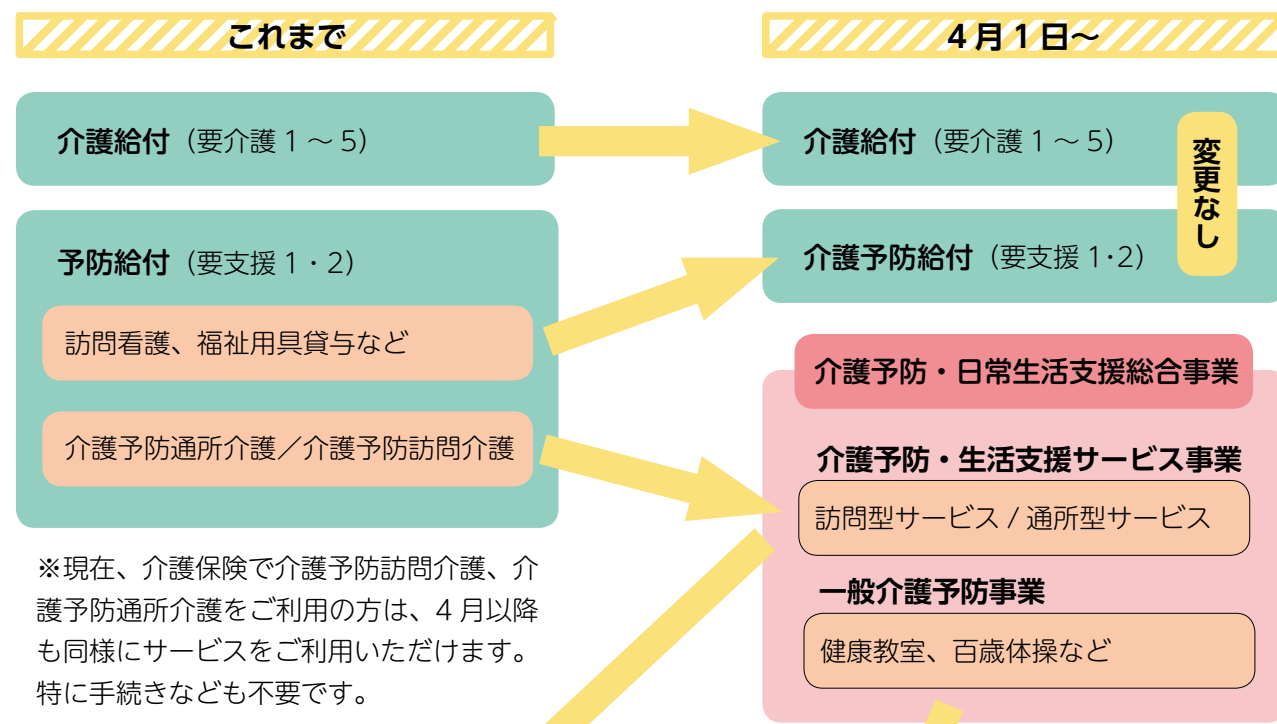
いつまでも住み慣れた地域で

介護予防・日常生活支援総合事業

問合せ 高齢介護課 ☎ 972-1570

地域で自立した生活をするための、
心身機能に適した支援、^{バリエーション}選択肢が増えます。

■ 介護予防・日常生活支援総合事業は、介護保険制度の地域支援事業として実施するものです。高齢者の皆さんが住み慣れた地域で生活できるよう、おひとりおひとりの心身の機能に合った、多様なサービスを提供します。また、これまで要支援1・2の認定を受けて利用していた介護予防サービスの一部（訪問介護と通所介護）がこの事業に移行します。



■ 介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2の認定を受けた人、総合事業対象者と判定された人

- 訪問型サービス…掃除・洗濯などの生活援助
- 通所型サービス…ミニデイサービス、運動レクリエーションなど

■ 一般介護予防事業

65歳以上の全ての人

- 介護予防教室（認知症予防の脳トレ、ストレッチなどの体操）、柏原市いきいき百歳体操講座
- 高齢者の居場所作りを通じての交流促進
- 短期集中予防サービス（理学療法士、管理栄養士などの居宅での相談アドバイス）

自分らしく暮らすために

■ 柏原市いきいき百歳体操各地域でスタート

～日常生活に必要な筋力を強化します～

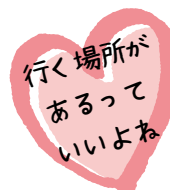
「できる限り、自分のことは自分で！」そのためにも地域で集まる場所を作りましょう！

本年度立ち上げた2カ所のサロンを紹介します。あなたの近くでもはじめてみましょう。



畠山会長

DVDを見ながら、声出して！「1・2・3…」



「近所の方にいつまでも元気でいて欲しくて！声を掛けて集まってもらっていました」
畠山会長

大県長生クラブ

本日のプログラム

毎週日曜日	午前10時～
大県東老人会館	
柏原市いきいき百歳体操	30分
ズンドコぶしの体操	5分
サザエさんの体操	5分
ラジオ体操第一	5分
+α おしゃべり	計45分

始めた地域から元気に

お近くでの開催場所もご案内できます

法善寺福寿会・四つ葉の会合同

本日のプログラム

毎週水曜日	午後1時～
法善寺文化会館	
柏原市いきいき百歳体操	1回目
～休 憩～	
柏原市いきいき百歳体操	2回目
+α まちの見守り担当の確認	計60分



「もうすぐ1年！
続けてやってるから、みんな元気や！」
喜多会長



継続は力なり！！

重り

一度体験してみませんか？

■ 柏原市いきいき百歳体操講座

いつまでも自分で身の回りのことをするために必要な筋力を強化するための高齢者向けの体操プログラムです。

手足に重りをつけて日常生活に必要な体を作っていきます。

と き 3月13日（月）午後2時～3時

ところ オアシス2階機能訓練室

持ち物 上履き、お茶

申込み・問合せ

高齢者いきいき元気センター

☎ 970-3100