

報道機関各位

## 介護予防セミナー2019 を開催します！

町では高齢者が要介護状態となる事をできるだけ防ぎ、健康でいきいきとした生活を送れるような地域を目指して「介護予防セミナー2019」を実施します。

- |     |  |
|-----|--|
| テーマ | 介護予防から始まる地域づくり ～からだもこころも地域も元気に！～                               |
| 日時  | 令和元年 7月19日（金） 午後2時～4時<br>（受付 午後1時半から）                          |
| 場所  | 箕輪町文化センター ホール  |
| 内容  | 介護予防についての講演、いきいき百歳体操の説明と体験 など                                  |
| 講師  | 安本 勝博 氏（岡山県津山市健康増進課、作業療法士<br>厚生労働省 地域づくりによる介護予防推進支援事業広域アドバイザー） |
| 参加費 | 無料   |
| その他 | 事前申し込みは不要です。<br>箕輪町健康ポイント事業の対象になります。                           |

添付資料



無

箕輪町 地域包括支援センター  
福祉課 高齢者福祉係  
（課長）北條 治美（担当）笹崎 優花  
電話：0265-70-6622  
0265-79-3111（内線156）  
FAX：0265-70-6699  
E-mail：fukushi@town.minowa.lg.jp



お得な特典満載の  
みのわファンクラブ  
会員募集中！

MINOWA Fan Club

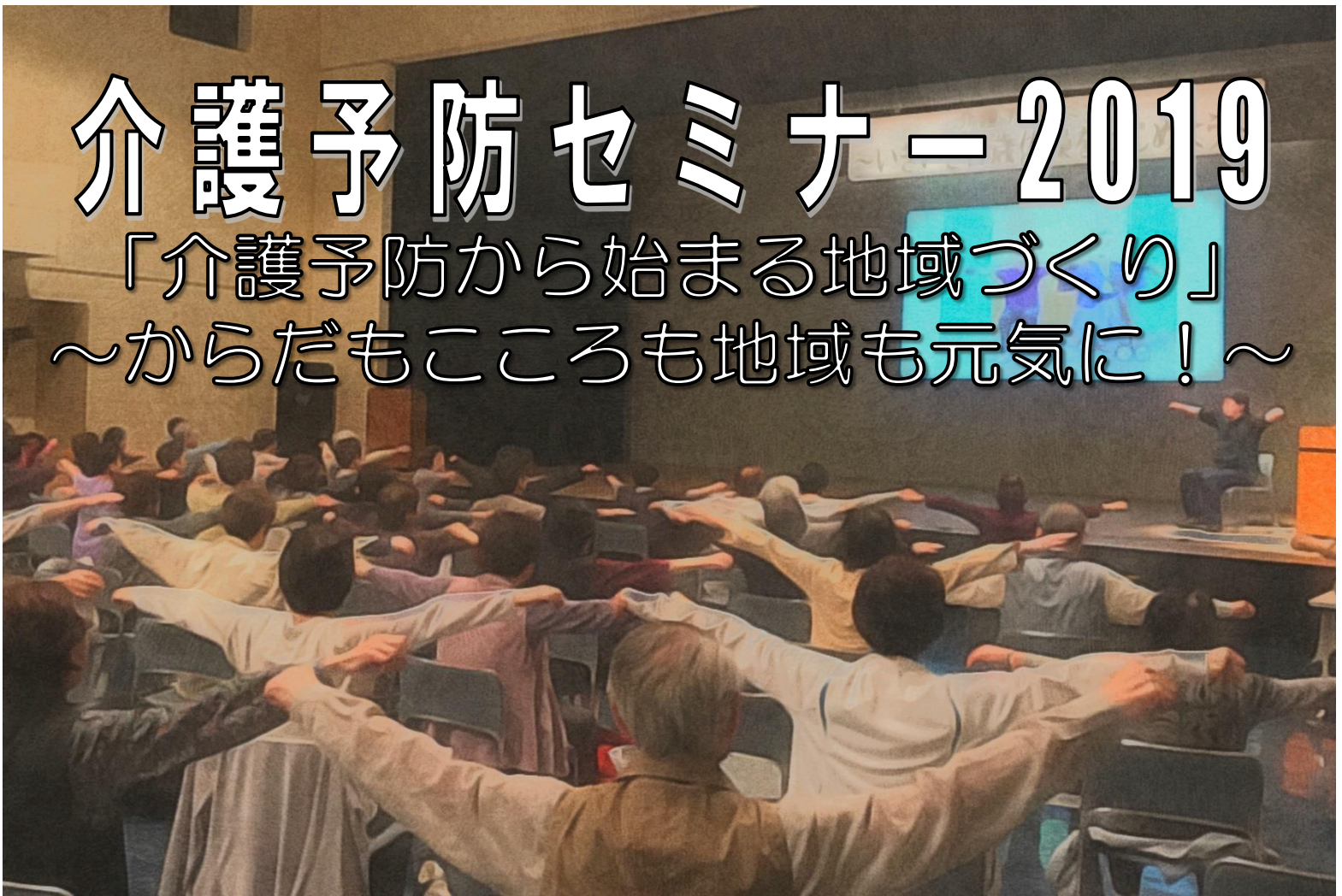
育てる男が、家族を変える。社会が動く。



箕輪町は、  
イクボス・温かボス  
イクメンを応援します！

# 介護予防セミナー2019

「介護予防から始まる地域づくり」  
～からだもこころも地域も元気に！～



日時

7月19日 金  
14:00～16:00  
(受付13:30～)

場所

箕輪町  
文化センター

講師

安本 勝博 氏  
岡山県津山市健康増進課  
作業療法士  
厚生労働省 地域づくりによる  
介護予防推進支援事業広域アドバイザー

高齢化が進む中、高齢でも健康  
でいきいきとした生活を送れる  
ような地域を目指しています

内 容

- ・介護予防についての  
講演
- ・いきいき百歳体操の  
説明と体験

参加無料  
申込不要

箕輪町健康  
ポイント対象

お問い合わせ

箕輪町 地域包括支援センター  
箕輪町役場福祉課 高齢者福祉係

☎70 - 6622

## いきいき百歳体操について

いきいき百歳体操は、住民の方が中心となり週1回集まり、DVDを見ながら40分程度の簡単な運動を行います。運動が簡単な方はおもりで負荷をつけます。

集まることで運動を継続しやすく、筋力がつくことで日常生活や趣味などを行う事が楽になる、地域の方々と交流ができ生活が豊かになると言われています。

現在、町内で20団体がいきいき百歳体操に取り組んでいます。

地域によりますが、どなたでも参加できます。無理なく運動ができる「いきいき百歳体操」の通いの場に出かけてみませんか。

地区	団体名	場所	曜日	時間
沢	沢社協百歳体操の会	沢公民館	毎週水曜日	10時～
	にこにこサークル	長田コミュニティセンター	毎週水曜日	10時～
下古田	やまなみ	下古田介護予防拠点施設	毎週木曜日	13時30分～
上古田	健康の古田を作る会	上古田第2集会所、 グレイスフル箕輪	毎週月曜日	13時30分～
中原	いきいきなかはら	中原公民館	毎週月曜日	13時30分～
松島	松島いきいき体操	松島コミュニティセンター	毎週月曜日	13時30分～
	ここわ	松島南町集会所	毎週水曜日	10時～
	太極拳 和円	文化センター	毎週月曜日	13時30分～
木下	サロン西栄町	木下栄町西集会所	毎週火曜日	15時30分～
	上伊那医療生協	上伊那生協病院内 外来待ち受け	毎週水曜日	14時～
	健康貯筋の会	木下公民館	毎週月曜日	13時30分～
	北城百才	木下北城西集会所	毎週木曜日	13時30分～
	つるかめの会	木下転作研修センター	毎週木曜日	13時30分～
	お達者会	木下原町北部集会所	毎週月曜日	13時30分～
三日町	生協南支部（三日町）	三日町公民館	毎週金曜日	14時～
福与	生協南支部（福与）	福与公民館	毎週金曜日	13時30分～
	フレアイサロン鹿垣	鹿垣公民館	毎週木曜日	13時30分～
南小河内	ひまわり	南小河内公民館	毎週月曜日	9時30分～
北小河内	すこやか塾	北小河内漆戸集会所	毎週木曜日	13時～
	北小河内健康サロン	北小河内公民館	毎週水曜日	13時30分～

時間帯、会場は季節などにより変更になる場合があります