



いきいき健康だより

-高齢者の介護予防や生活に役立つ情報-



事業の詳細はこちら

介護予防教室

「健康で生き生きとした生活」を応援する介護予防教室で、体力づくりを行っています。お気軽にご参加ください。

会場：各地域交流センター、老人福祉センター

会場	午前の部（9時30分～11時）
畑沢	6日（日）・20日（日）・27日（日）
西清川	13日（日）・27日（日）
鎌足	20日（日）
桜井	6日（日）・18日（金）
富岡	1日（火）・15日（火）
波岡	8日（火）・15日（火）・29日（火）
岩根西	3日（木）・17日（木）
文京	4日（金）・18日（金）・25日（金）
中郷	11日（金）・25日（金）
八幡台	4日（金）・11日（金）

会場	午後の部（13時30分～15時）
畑沢	13日（日）
東清	13日（日）・20日（日）・27日（日）
富来田	3日（木）・10日（木）・24日（木）
中央	4日（金）・18日（金）
岩根	6日（日）・20日（日）
清見台	10日（木）・24日（木）
金田	15日（火）
老人福祉センター	12日（土）・26日（土） ※13時～14時30分

コラム

木更津市で開催されている認知症カフェをご存知ですか（市内15か所）。

認知症カフェは認知症の人やその家族だけでなく、地域住民など誰もが集まれる場所です。介護・福祉などの専門職もいますので気軽に相談することができます。

たとえ認知症になっても本人が主体的に地域とつながって活躍する「新しい認知症観」が広まってきています。

認知症カフェフェスティバル（9月27日（日）10時～イオンモール木更津にて開催）では、各地域にある認知症カフェの掲示物や、おいしいコーヒー、グッズもご用意しておりますのでお気軽に遊びに来てください。

高齢者の食と運動の元気アップ教室

管理栄養士と健康運動指導士が、高齢者の「食」と「健康」の両面からサポートします。

申込：電話・FAX・メール

内容：① 電子レンジ等を使った調理実習・試食
② 自宅でできる運動の紹介・実践

会場	日程（時間 10時～11時30分）
西清川	9月 3日（木）・9月10日（木）
金田	9月18日（金）・9月25日（金）

家族介護教室

介護負担の軽減等を目的に、市内在住の介護者や関心のある方を対象に教室を開催します。

内容：「介護保険制度の仕組みやケアマネジャーの役割について」

日時：10月7日（水）10時～11時30分

場所：桜井地域交流センター（桜井新町4-2）

電話：ココケア 080-3572-7672

認知症の日／認知症月間とは

1994年「国際アルツハイマー病協会」（ADI）は、世界保健機関（WHO）と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、認知症の啓発をしています。

日本は「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるため、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定め、認知症の普及啓発を実施しています。

お問い合わせ

木更津市高齢者福祉課
地域包括ケア係

電話：0438-23-2630

FAX：0438-25-1213

Eメール：kourei@city.kisarazu.lg.jp