



あなたの応援団



地域包括支援センター

高齢者の方が『元気で、快適に、自宅で安心して』生活できるよう私たちがお手伝いします！

☆地域包括支援センターのしごと⑧☆～健康教育事業編～

元気でいるために大切なことってどんなこと？

運動をする

趣味や生きがいを
持つこと

バランスの良い
食事を取る

十分な
休息をとること

歯磨きなど
お口のケアをする

友人や家族と
楽しく交流する



元気でいるためには、医学的な治療の他に、運動、口腔ケア、栄養、認知症予防なども大切です。その他にも、元気の秘訣はたくさんあります。

健康教育事業では、元気でいるための教室を地域（自治会や老人会などの地区）ごとに開催しています。詳しくは、最寄りの地域包括支援センターまでお問合せください。

●対象者 下野市在住の65歳以上の方

外に出て友人や近所の人と会話したり、同じ趣味の仲間と楽しく活動したりするのも大切。

近隣で健康教育事業が開催されるときには、皆さん、ぜひ参加してください。



《今までの健康教育事業の内容》

体操 口腔ケア 栄養について 悪質商法について 輪投げ大会 認知症について
介護保険について 音楽コミュニケーション ……など

【家族介護者交流会】

市では日ごろ、介護している方、もしくは介護を終えて1年以内の方を対象に、リフレッシュや交流・情報交換のための家族介護者交流会を開催しています。介護者同士、同じ体験をしているからこそ分かってもらえます！お誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください！

| 日 時 | 内 容 | 場 所 | 備 考 |
|----------------------------|-------------------------|-------|--------------------|
| 12月14日（月） 午後1時30分～3時30分 | 家族介護者交流会 『エアロビ体操初級編』 | ゆうゆう館 | 12月10日（木） 申込締切り |

お問い合わせ・ご相談

地域包括支援センターいしばし
地域包括支援センターこくぶんじ
地域包括支援センターみなみかわち

☎51-0633 （石橋地区）
☎43-1229 （国分寺地区）
☎47-2771 （南河内地区）