


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！

## 転倒予防体操の紹介

**●膝伸ばし●**  
椅子に座った状態で膝の先を上げ下げする。



**●開眼片足立ち●**  
目を開いたまま片足で立つ。



**●足指体操●**


手で足の指をつまんで一本ずつぐるぐる回す。



手の指を足の指の間に入れてパツとぬく。



足の指でグーチョキパー体操。その時は指1本ずつが離れるように行う。



足腰の筋力、体のバランス機能を保つことで転倒予防となります。毎日行うことが元気の秘訣です！



### 【ほっと♡介護教室】

興味のある方はぜひご参加ください！

日 時	内 容	場 所	備 考
2月15日(火) 午前10時～正午	「私達の未来を考えよう～将来の介護に備えて～」 シンポジスト：自治医科大学名誉教授 赤坂 庸子 歯学博士	南河内公民館 大ホール	2月9日(水) 申し込み締め切り 参加費 無料

### 【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ることがたくさんあります。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
2月16日(水) 午前10時～正午	お菓子作り	きらら館 研修室	2月14日(月) 申し込み締め切り 参加費 100円
3月3日(木) 午前10時～11時30分	ひな祭り	ゆうゆう館 ボランティアルーム	2月28日(月) 申し込み締め切り 参加費 100円

**申し込み・問い合わせ先**

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)