



甲府市笛南地域包括支援センター

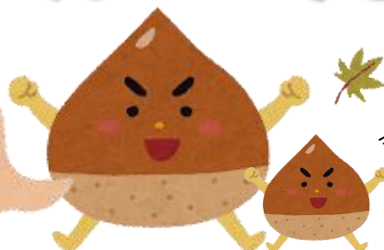
笛南ほうかつだより

今年度も

元気運動教室を
開催します

第140号

令和5年10月1日発行



運動機能や生活機能の低下のおそれがある方は、甲府市の通所型介護予防事業「元気運動教室」をご利用いただけます。

運動指導士やリハビリテーション職員の指導により運動を行い、運動機能の向上や、認知症・うつ・閉じこもりの予防を目指します。



機器は使わず、自分の体を使って楽しく筋力アップを行います

対象者

- ①要支援1・2の認定を受けている65歳以上の方
- ②元気アップチェックで生活機能の低下がみられた方

*上記の①か②どちらかに当てはまる方が対象です。65歳以上で運動機能などに心配があり、元気運動教室の利用希望がある方はご相談ください。

場所

健康の杜センターアネシス（甲府市下向山町910）

送迎

あり（無料）

費用

2,100円～6,300円

※個人の負担割合状況により異なります

持ちもの

水分補給のための飲みもの・上履きをご持参ください

日程

毎週木曜日 10：00～11：30（全12回の約3か月間）

令和5年12月	7日	14日	21日		
令和6年1月	11日	18日	25日		
2月	1日	8日	15日	22日	29日
3月	7日				

ぜひ一緒に楽しく
「貯筋」活動を



お問い合わせは
笛南ほうかつへ

055-266-4220

感染症等の影響により、内容が変更になる場合があります。





チームオレンジ 活動しています

5月に結成したチームオレンジ（チームを組んで、認知症の本人や家族が抱える困りごとを支えていく取り組み）では、現在認知症に関する普及啓発を目的としたパンフレットを作成しています。地域のみなさんに、認知症のことや相談窓口を知っていただきたいと企画しました。

上九一色地区でのふじあざみ会も継続して実施中です。

作成中パンフレット



ふじあざみ会



家族介護教室を開催します



「元エステティシャンによるセルフマッサージ講座」

介護をしているご家族の方や、高齢者の生活を日頃から援助している地域の方々を対象に、家族介護教室を開催します。元エステティシャン・現デイサービス管理者の方を講師にお招きし、セルフマッサージを学びます。肌の調子を整えるだけでなく、ストレス軽減やリラックス効果が期待されます。

対象者 市内在住の高齢者等を介護するご家族の方・近隣の援助者の方

場所 中道公民館 会議室1

日程 令和5年10月23日月曜日
13時30分～15時00分

内容 ①講義（マッサージ実践） 中道デイサービス 渡井様
マッサージを学びながら実践します。

②交流会
日頃から抱えている思いや悩みを話し合ったり、
介護に関わる情報交換をしたり、交流の時間を持ちます。

費用 無料

問い合わせ
申し込み

笛南ほうかつ **055-266-4220**

顔のマッサージを行いますので、お化粧品はせずにご参加ください。
マッサージのクリームは用意しますが、使用したいものがある方はご持参ください。

笛南ほうかつ

甲府市下向山町910 甲府市健康の杜センターアネシス内
TEL 055-266-4220 FAX 055-266-6401

甲府市委託事業 甲府市笛南地域包括支援センター

担当 中沢・小林・渡邊

