

サロンや老人クラブ、町内会の皆さん！

お困りごとはありませんか？



例えば…

- ・ 何をやつたらいいかネタに困っている。
- ・ 専門的な話を聞きたいけど、どこに頼んだらいいのかわからない。
- ・ 何か自宅で取り組めるものがほしい。  
など…



このようなお悩み

介護予防センターがお手伝いします！

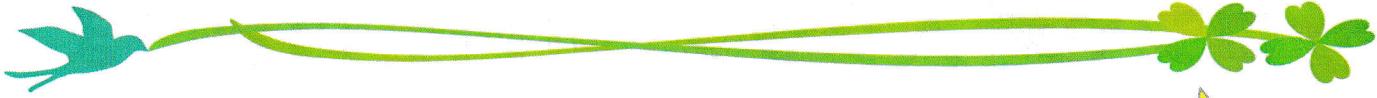


裏面をご覧ください。 ➤

<問い合わせ> 介護予防センター澄川

☎ : 598-1295 担当：田中・高橋

# お手伝いできること



## ✓ 介護予防センター

- ① **体操指導、講話**（健康講話・認知症予防等）  
会場まで直接出向き、体操や講話などを行います。

## ② レクリエーション紹介、レク用具の貸出

南区介護予防センター合同で作成した『南区名所神経衰弱』や『体操すごろく』、『カーリンコン』などのレク紹介や、用具の貸し出しを行います。



『南区名所神経衰弱』



『カーリンコン』



『歌当てゲーム』

## ③ 運動資料・脳トレ問題集等の提供

『運動資料』や『脳トレ問題集』、『フレイル予防テキスト』等、自宅で取り組める資料の提供を行います。また、サッポロスマイル体操のDVDを無料で貸し出します。



## ✓ 専門職派遣

- ① **リハビリの専門職**（関節痛や転倒予防等の運動指導）  
② **歯科衛生士**（お口の健康についての講話等）  
③ **栄養士**（高血圧・骨粗鬆症・フレイル予防等の食生活について）



※プログラムの詳細はお問い合わせください。