

サロンや老人クラブ、町内会の皆さま！ お困りごとはありませんか？



例えば…

- 何をやっ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

無料

- 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。