

65歳以上のどなたでも参加できるメニュー

(一般介護予防事業)

外出の機会を持ち、趣味や自分のしたい活動や、普通の生活を続ける事が介護予防です。
 お得な情報をゲットし、楽しく過ごせる場をご紹介します。お気軽にご参加ください。

①「かぶらの里なでしこキャラバン」

介護施設の職員等が地域に出向き、65歳以上のすべての人を対象に、介護予防の基本的な講座、筋力アップや転倒予防の運動などを行っています。

一緒にお茶を飲んだり、おしゃべりしたり、楽しく過ごしましょう。

【巡回時間】 午前10時から12時

【対象者】 65歳以上の方ならどなたでも参加できます直接会場へおこしください。

【問合せ先】 特別養護老人ホームかぶらの里 ☎82-0222



かぶらの里なでしこキャラバン実施日程表

回	講座名	実施地区および日程	
		大桑原地区集会所	坂詰公会堂
1	感染症予防	平成28年11月 2日	平成28年11月 9日
2	口腔機能向上	11月16日	11月23日
3	栄養改善	11月30日	12月 7日
4	認知症について	12月14日	12月21日
5	認知症予防	平成29年 1月 4日	平成29年 1月11日
6	ウォーキング	1月18日	1月25日

参加された方の声

楽しく過ごして、元気が出ました。
 キャラバンが終わっても続けていく
 事の大切さがわかりました。
 月に1回お茶のみを続ける事になり、
 楽しみです。

②「運動もできる居場所」のご紹介

ボランティアの皆さんと、参加の皆さんと一緒に「鬼石モデル」の簡単な筋トレを行っています。直接会場へお出掛けください。

●いこい処

【日 時】 毎週火曜日 午前10:00～12:00

【場 所】 いこい処(下仁田)

*ボランティア運営のため、100円の募金にご協力いただいています。

●貯筋のつどい (介護予防サポーターさんがサポートします)

【日 時】 11月16日(水) 11月30日(水)

【場 所】 旧小坂小学校

*10月スタートしたばかりですが、毎月2回を予定しています。

地域包括ケアシステム講演会 ～見守り支え合う地域作りを目指して～

日 時 12月14日(水) 13時30分～16時30分(受付12時～)

場 所 富岡市生涯学習センター ホール

定 員 300名(先着順) 参加費 無料

慶應義塾大学名誉教授・厚生労働省地域包括ケア研究会座長の、田中滋氏による「地域包括ケアシステムと地域作り」の講演と「富岡甘楽地域の地域包括ケアと地域づくり」についてシンポジウムを行います。

【うどんの無料サービス】富岡市ふれあいの居場所ネットワーク連絡会加盟会員による「おもてなし」が会場の玄関ホールであります。

問合せ・申込み先 富岡保健福祉事務所 ☎62-1541 ※11月30日(水)までに申し込みください。



いきいき健康教室一般介護予防事業



普段の生活で身についた体のくせをとり、軽い運動やマッサージを行うことで膝痛や腰痛を予防し、転ばない足腰と健康な体づくりを目指しましょう。

申込みは不要です。都合のつく会場へ直接お越しください。

65歳以上であれば誰でも参加できます。

【参加費】無料

【会場別日程】《日程は都合で変更になることもあります。》

	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	下仁田町公民館 3階大会議室	11月 15日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 8日(木)		
	吉崎公会堂	11月 7日(月)		
		12月 5日(月)		
馬山地区	鎌田地区集会所	11月・12月はお休みです		
	馬山生活改善センター	11月 18日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 16日(金)		
	蒔田地区集会所	11月 10日(木)		
12月 1日(木)				
小坂地区	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	11月 4日(金)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		12月 1日(木)		
	北小地区集会所	11月 25日(金)	午前10時～12時	
		12月 26日(月)		
	坂詰公会堂	11月 7日(月)	午後1時30分～3時30分	
		12月 5日(月)		
西牧地区	西牧活性化センター	11月 2日(水)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		12月 20日(火)		
	三ツ瀬集会所	11月 29日(火)	午前10時～12時	
		12月 9日(金)		
	矢川友愛館	11月 29日(火)	午後1時30分～3時30分	
		12月 15日(木)		
青倉地区	大桑原地区集会所	11月 14日(月)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 12日(月)		
	下青倉集会所	11月 30日(水)	午後1時30分～3時30分	
		12月 26日(月)		
	桑本地区多目的集会所	11月 2日(水)	午前10時～12時	
		12月 6日(火)		

■【問合せ先】 健康課 高齢対策係(地域包括支援センター) ☎64-8804(直通)まで

景観の届出が必要です

下仁田町景観条例により、次に該当する場合には町への届出が必要となります。

「住宅等及び工作物(柵・塀・門)の新築、増改築、移転、撤去、外観の修繕、外観の模様替え、外観の色彩の変更」
建築確認の届出をする前に、町へ景観の届出をしてください。

まちの風景を次世代に引き継いでいくための制度です。皆様のご理解とご協力をお願いします。

詳しくは事務担当へお問い合わせください。

問合せ・届出先 建設ガス水道課 管理係 ☎64-8807