

村民のみなさまへ

大潟村役場からのお知らせ

地域包括支援センターからのお知らせ

令和7年11月21日



緩める

整える

鍛える

年齢を重ねても自立し、自分らしい生活ができるよう肩・腰・膝のコンディショニングを行います。

ステップ台運動で脂肪燃烧!

汗をかいてスッキリ リフレッシュ♪

春に向けてスムーズに動ける体づくりをしましょう。

令和7年度

65 歳～74 歳の教室

開催日時

すべて金曜日 10時～11時30分

① 1月9日	⑤ 2月6日
② 1月16日	⑥ 2月13日
③ 1月23日	⑦ 2月20日
④ 1月30日	⑧ 2月27日

申込方法

地域包括支援センターへ電話か

下記 QR コードより申し込みください

申込期限12月19日(金)

場所

ふれあい健康館

対象

おおむね65歳～74歳の方

講師

健康運動指導士 児玉美幸 氏

持ち物

触覚ボール、資料ファイル、内ズック、ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物等

今年は
ハンドマッサージ
も行います♪

こちらからも申込みできます↓



※触覚ボール購入の方は、
実費 1,700 円(税込)

お問い合わせは

地域包括支援センター TEL 22-4321 FAX 22-4511

裏面もご覧ください

高齢者の相談窓口

地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、高齢者が住み慣れた地域で、その人らしく安心して暮らせるように、主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師がそれぞれの専門性を活かしながら支援を行っています。

総合相談 ～高齢者に関する相談～

高齢者が日常生活で困っていることや悩みごとなどの相談に応じます。

権利擁護 ～高齢者の方の権利を守ります～

虐待の早期発見・防止や相談に対応しています。

※緊急時は警察へ連絡してください。

五城目警察署 電話：018-852-4100

介護予防ケアマネジメント・

介護予防支援

要介護認定を受けて、「要支援1・2」の方が、介護予防サービス等を利用する場合は、地域包括支援センターで計画を作成します。ご本人やご家族にお話を伺いながら、サービス利用に向けた支援を行います。計画作成の費用はかかりません。

家族介護者教室

村内の家族介護者及び村民が介護に関する知識や技術、介護者の健康管理等を学んだり、日々の介護について、同じ立場の方々と語り合い、心身の負担の軽減を図ります。

※日程は広報等でお知らせします。

介護予防事業

住み慣れた地域で元気に、自分らしく生活を送ることができるよう介護予防教室を開催しています。

◇フレイル予防「元気！はつらつ教室」

◇認知症予防「脳いきいき教室」

◇地域交流サロン

◇65歳～74歳の教室

◇男性対象の介護予防教室

◇食でいきいき！栄養教室

※詳細は広報等でご確認下さい。

認知症関連

◇認知症サポーター養成講座の開催

◇認知症カフェ ～なのはな～

◇チームオレンジ

※詳細は広報等でご確認下さい。

大潟村地域包括支援センターのご案内

住 所：大潟村字西3丁目3番地

特養ひだまり苑の正面玄関をに入って、左側に事務所があります

電 話：0185-22-4321

ファックス：0185-22-4511

業務時間：8時30分～17時15分

土日、祝日、年末年始は休業

※来所の際は、事前にお電話でご連絡下さい。