

「介護予防教室」について

住み慣れた土地で、できるだけ自立した生活を続けられるように、心と体の健康を維持、改善するための取り組みを「介護予防」といいます。市では、65歳以上の方を対象に「介護予防教室」を開催しています。

愛西おでかけサロン

- ▶ **内 容** / 体操やゲーム、手工芸などを通じて楽しく過ごせる集まりです。
- ▶ **開催回数** / 月2回
- ▶ **会 場** / 佐屋老人福祉センター
文化会館
立田南部地区防災コミュニティセンター
立田北部地区防災コミュニティセンター
八開総合福祉センター
佐織公民館
JAあいち海部佐織支店



※現在、定員に空きのある会場もあります。
参加を希望される場合は、問い合わせ・申し込み先へお申し込みください。

脳若トレーニング教室

- ▶ **内 容** / 貸出用タブレット（iPad）や紙面を使った脳トレーニング
簡単なからだを動かす体操
- ▶ **開催回数** / 月1回
- ▶ **会 場** / JAあいち海部永和支店
JAあいち海部立田支店
JAあいち海部佐織支店



※現在、定員に空きのある会場もあります。
参加を希望される場合は、問い合わせ・申し込み先へお申し込みください。

★各教室とも、おおむね2時間程度です。会場によって開催日および時間が異なります。

▶ **問い合わせ・申し込み先** / JAあいち海部生活部介護課 ☎(28)6848

※この教室は、一般介護予防事業として、JAあいち海部に委託しています。

☎ 高齢福祉課 ☎(55)7116