

●認知症について学ぶ

対象者：町内在住の方

広報に掲載

・認知症予防セミナー

認知症の基礎知識や脳トレーニングの工夫、食生活やお口のケアなど日常生活の中で予防につながる知恵を紹介します。

・認知症ケア勉強会

認知症について学び語り合う講座です。

・認知症サポーター養成講座

認知症や接し方の基礎を学びます。学校、企業、地域へ出前講座もします。

・認知症サポーターステップアップ講座

認知症について理解を深め、地域で活躍する人を育成します。

●地域で活躍するために

・エイジレススクール

脳トレや運動、レクリエーションの手法を体験し、地域の活動に生かしていくための健康づくり講座。

対象者：府中町在住のおおむね65歳以上の方
全8回に参加できる方
場所：くすのきプラザギャラリー

広報に掲載

●地域の団体向け

・介護予防巡回教室

専門スタッフが地域の団体へ出向き、日常で取り組むことのできる運動や健康を維持するための方法を指導します。

対象者：府中町在住のおおむね65歳以上で5人以上の団体
内容：運動（年間10団体まで。先着順）※運動以外の内容は要相談
時間：1時間程度 ※1団体につき年間1回まで

・いきいき百歳体操支援事業

「いきいき百歳体操」はDVDを見ながら椅子に座って行う簡単な体操です。筋力向上や転倒予防が期待できます。おおむね毎週1回実施する団体に、DVDの提供、初回と3か月後の体操指導、体力測定等の支援を行います。

あなたの地域ではじめて
みませんか？

●やりたいことを続けるために

対象者：町内在住の事業対象者、要支援・要介護認定のない65歳以上の方

広報に掲載

運動負荷 弱

運動負荷 強

・シルバー筋力トレーニング教室

トレーニング機器を使用した運動やストレッチ等を実施します。理学療法士が運動のアドバイスを随時行います。

利用料：1回300円
場所：シルバーワークプラザ
曜日：木曜
時間：10時～10時50分、11時～11時50分
全12回

・プール活用健康づくり事業

水中での体操やウォーキングを中心に、インストラクター指導のもと、楽しくトレーニングできます。浮力があるので膝や腰への負担が少なく、プール初心者の方も安心です。

利用料：3,850円（税込）／4回分毎に支払い
場所：サン府中スイミングスクール
曜日／時間／内容 ※曜日により内容が異なります。
月曜／13時40分～14時40分／流水ウォーキング
火曜／11時15分～12時15分／スタジオと水中トレーニング
木曜／11時15分～12時15分（初めての方におすすめ）
／音楽健康体操と足腰らくらく水中ウォーキング
全12回

・筋力アップ教室

自宅でも続けられるストレッチや筋トレを健康運動指導士等が紹介します。

利用料：1回300円
曜日／場所：
月曜／マエダハウジングふれあい福祉センター
金曜／北交流センター
全12回

●人との交流で健康長寿をめざす

・認知症予防オレンジサロン

週に一度、公民館や集会所などに集まって、認知症予防になるゲーム、体操、手芸などを行います。仲間作りにもつながります。

対象者：町内在住の65歳以上で食事・排泄・移動が自力で行える方
利用料：1回300円
曜日／場所：月曜／シルバーワークプラザ ※聴覚障害者の方も参加可能
火曜／オレンジサロン農園（鶴江一丁目）
※野菜作りに興味のある方におすすめ
水曜／南公民館（手芸あり）
シルバーワークプラザ ※男性限定
木曜／東地区センター（手芸あり）
鶴江地区センター（手芸あり）
金曜／府中公民館（手芸あり）
シルバーワークプラザ ※パソコン教室

時間：10時～12時



随時受付

・健康マージャン教室

健康マージャン初心者の方が学ぶ教室です。

対象者：町内在住の事業対象者、要支援・要介護認定のない65歳以上の方かつマージャン初心者の方
利用料：1回200円
場所：北交流センター
曜日：月曜
時間：9時30分～12時、13時～15時30分

広報に掲載

・高齢者いきいき活動ポイント事業

高齢者の皆さんが自ら行う健康づくりと地域づくり活動への参加を応援することを目的に行っています。活動に応じた実績（ポイント数に換算）に応じて奨励金を支給します。

対象者：毎年9月1日現在で、府中町在住の65歳以上の方



お問い合わせ先

府中町高齢介護課高齢者福祉係

TEL 082-286-3256

高齢者福祉係は、医療機関や介護サービス、地域の支援機関をつなぐ支援や、認知症の人やその家族を支援する相談等を受け付けています。認知症地域支援推進員を配置していますので、お気軽にご相談ください。

