西都市「いきいき百歳体操」ご案内

【内容】

住民の方が主体となって、週１～２回公民館等に集まり、DVD を見ながら３０分程度の簡単な体操を実施します。

【効果】

①体操の場が行き場（居場所）になる
②地区の方とのふれあいの場になる
③筋力・バランス・柔軟性が向上し、歩行動作改善や転倒予防につながる
④地区の中での助け合い活動につながる

手・足におもりをつけることで、より筋力がつきます！

≪開催地区≫

	地区	曜日	活動時間	場所
妻北	旧８区	木	10：00 ～ 11：00	個人宅
	旧９区	木	10：00 ～ 11：30	集会所
	旧 10 区	水	9：30 ～ 11：00	いきがい交流広場（2 階）
	12 区	金	10：00 ～ 11：30	いきがい交流広場（2 階）
	大口川	日	9：30 ～ 11：00	公民館
	法元	月	13：30 ～ 15：00	公民館
	調殿	月	10：00 ～ 11：00	公民館
	童子丸	木	10：00 ～ 11：30	公民館
	稚児ヶ池・堂ヶ島	水	10：00 ～ 11：30	稚児ヶ池集会所
妻南	旧４区・５区	月	10：00 ～ 11：00	国分公民館
	清水	月	14：00 ～ 15：00	公民館
	右松町	水	13：30 ～ 15：00	公民館
	右松村	金	10：00 ～ 11：00	公民館
	こすもす月曜会	月	15：00 ～ 16：00	あいそめ館
	四日市	金	13：30 ～ 15：00	公民館
穂北	串木	火	14：00 ～ 15：00	公民館
	下水流	月	13：00 ～ 14：00	公民館
	菜の花会	水	10：00 ～ 11：30	個人宅
	茶臼原	火	9：30 ～ 11：30	幸楽荘
	囲	金	13：30 ～ 14：30	公民館
三納	旧 37 区	水	9：30 ～ 11：00	三納地区館
	宮の下	土	9：30 ～ 11：00	公民館
	吉田	水	13：30 ～ 16：00	公民館
三財	並木	金	13：30 ～ 15：00	公民館
都於郡	旧 43 区	木	10：00 ～ 11：00	都於郡地区館
	筑後	金	9：30 ～ 11：00	公民館
その他	保健センター	木	10：00 ～ 11：00	保健センター

地域包括支援センターのご案内

西都市地域包括支援センターは地域の高齢者の総合相談窓口となっています。

介護や福祉に関すること

認知症に関すること

権利擁護（ようご）に関すること

ご心配なこと、困ったことがあれば地域包括支援センターをご利用ください！！

西都市北地区地域包括支援センター

（担当地区：妻北・穂北・東米良）　☎32－9595

西都市南地区地域包括支援センター

（担当地区：妻南・三納・三財・都於郡）☎41－0511

＊介護保険は高齢者の暮らしを社会みんなで支えるしくみです

介護保険に関するお問い合わせ

◆介護保険係（西都市役所　健康管理課）☎43－3024

- ●介護保険の認定申請に関すること
- ●被保険者証に関すること
- ●利用料に関すること
- ●介護給付に関すること
- ●介護保険料の納付・相談
- ●介護サービス利用に関する相談

◆地域包括ケア推進係（西都市役所　健康管理課）☎32－1028

- ●百歳体操に関すること
- ●配食サービスに関すること
- ●認知症サポーター養成講座に関すること