

住み慣れた場所で

「生き生き」と

「自分らしく」過ごせる

まちを目指して



▲シニア筋力ぐんぐん教室の様子(写真右は介護予防サポーター)

「介護予防サポーター」として

地域で一緒に活動する仲間を募集します

青いTシャツと笑顔がトレードマークの「介護予防サポーター」は、いつまでも住み慣れた場所で生活できるよう、地域で介護予防活動を行うボランティアです。介護予防を推進し、健康寿命を延ばすための大切な役割を担っています。

どなたでも、養成研修を修了することで、介護予防サポーターとして活動できます。現在の登録者は240人。自分のペースで、自分のため、地域のために活躍しませんか。詳しくは、[介護保険課](#) ②(フー16)へ。

【活動内容】

▽市主催事業の運営協力
シニア筋力ぐんぐん教室
(日常生活動作に必要な筋力を鍛える高齢者向けの体操)を市内13カ所で実施
▽高齢者が元気になるための通いの場の開催
各地域で運動教室や認知症予防教室を開催。また、自治会などで体操や脳トレを実践
▽研修会の開催
スキルアップを目的に、介護予防への理解を深める研修や、体操・レクリエーションを学ぶ研修を開催

【養成研修の受講者を募集】

とき・ところ・内容 下表のとおり
対象 市内在住で介護予防に関心があり、地域で介護予防活動ができる人
定員 15人(先着順)
参加料 無料
申込期間 9月9日(水)～10月2日(金)
申込方法 申込フォーム(下の2次元コードからアクセス)または電話で介護保険課へ
ホームページID 9862



回数	とき	ところ	内容
1	10月14日(水)	渋川ほっとプラザ	▷開会式 ▷講義「介護予防全般・介護予防サポーターの役割」 ▷講義「シニア向けの食事のポイント・低栄養の予防」
2	10月21日(水)		▷講義・実技「シニア向け筋トレのポイントと指導のコツ」 ▷実習オリエンテーション
3	12月16日(水)		▷講義「オーラルフレイル予防」 ▷講義「認知症の予防・脳活性化レクリエーション」 ▷修了証交付・閉会式
4	10月26日(月)～12月15日(火)	各地区会場	各地区シニア筋力ぐんぐん教室の実習を期間内に1回以上参加(詳細は第2回目の研修日に説明します)

家族介護教室

「高齢者の栄養管理」を学ぶ

体を作っているのは、毎日の食事です。しかし「健康に良い食事」とはどういうものでしょうか？

今回の教室は「高齢者の栄養管理」について学びながら、配食サービスで提供されるお弁当を試食します。

とき 10月1日(木)午前11時30分～午後0時30分
ところ 小野上地域福祉センター

講師 宅配クック123前橋中央店の小沢さん(店長)、シニアライフクリエイティブ本部の関根さんと同本部の管理栄養士

対象 介護をしている人、介護に関心のある人

定員 20人(先着順)

参加料 無料

申込期間 9月7日(月)～30日

(水)

申込み・問合せ先 電話で小野上・子持地域包括支援センター(☎0258025)へ

ホームページID 15651



介護予防教室

みんなで笑って・動いて・元気に！

運動や脳トレは、目的や効果をj知ることj続けやすくなります。元氣な毎jを送るためのコツを、楽しく一緒に学びましょう。

とき 10月9日(金)午前10時～11時30分
ところ 北橋公民館

内容 いjまでも自分の足で歩くための全身エクササイズ

や、頭の体操、口腔体操

講師 介護福祉士(特別養護老人ホームねむの丘)

対象 市内在住・在動の人



定員 20人(先着順)
参加料 無料
持ち物 動きやすい服装、飲み物
申込期間 9月7日(月)～30日
(水)
申込み・問合せ先 電話で北橋地域包括支援センター(☎0257720)へ
ホームページID 15652

認知症高齢者などの

搜索を支援する登録制度があります

心配される家族がいましたら、登録をお勧めします。

登録方法 登録用紙を記入の上、L版の顔写真2枚あれば全身の写真2枚も)を添えて、住んでいる地区の地域包括支援センターへ提出

※登録用紙は、各地域包括支援センターまたは市ホームページID 4139



1ジ(下の2次元コード)にあります
その他 本事業に登録した場合、希望があればGPS端末を貸し出します
問合せ先 中央地域包括支援センター(☎高齡福祉課内・☎2179)
ホームページID 4139

脳活塾

脳を活性化させる習慣を身に付ける

脳活塾は、「脳を刺激する」コグニサイズ(頭を使いながらの運動)と、認知症を遠ざける生活習慣を学ぶ教室です。「脳活(脳の活性化)」に役立つ知識を知りたい!「しっかり体を動かして脳活したい!」という人はぜひ、参加してください。

とき・ところ 左表のとおり(全10回)

内容 ▽前半25分Ⅱ学習(体調管理や食生活、お口の健康など)
▽後半60分Ⅱ運動(立つて行う、やや強度の高い運動)

とき		ところ
1	10月16日	全て 金曜日 午前10時～ 11時30分 渋川ほっと プラザ
2	10月23日	
3	10月30日	
4	11月6日	
5	11月13日	
6	11月20日	
7	11月27日	
8	12月4日	
9	12月11日	
10	12月18日	



運動の様子



学習の様子

対象 ①65歳以上で介護や見守りの必要がなく参加できる人

②要介護認定を受けていない人

③介護保険などの通所サービスを利用していない人

定員 20人(定員を超えた場合は初めて参加する人を優先して抽選)

申込方法 電話で介護保険課へ

申込期限 9月17日(木)

その他 身体状況により、お断りする場合があります

問合せ先 本介護保険課(☎22116)

ホームページID 11456

みみの元気度チェック

くあなたのみみ、元気ですか



聞き取る機能の衰えは、認知症の発症リスクの増加、危険を察知する能力の低下など、生活に支障を来します。聞こえのチェックで、自分のみみの元気度を確認してみませんか。

とき 10月28日(水)

全て午後(各回20分の予約制)

①1時30分 ②1時50分

③2時10分 ④2時30分

⑤2時50分 ⑥3時10分

ところ 渋川ほっとプラザ

内容 ▽聞こえのチェック(再生される20文字の単音を言葉で答える)

など)とチェック結果の説明

▽待ち時間に、脳を活性化する運動や脳トレ体験ができます

対象 65歳以上の人

※8・9月に実施した同事業に参加した人は参加できません

定員 各回4人(先着順)

申込方法 電話で介護保険課へ

申込期間 9月7日(月)～10月16日(金)

その他 次回は、12月に中央公民館で実施予定です

問合せ先 本介護保険課(☎22116)

ホームページID 12308

敬老祝金を贈呈します



市は、長寿を祝福し敬老の意を表するため、敬老祝金を贈呈します。

対象・贈呈額 9月1日現在、市内に居住し、住民票に記載があり、令和8年4月1日～令和9年3月31日に次の年齢になる人

▽88歳Ⅱ1万円 ▽99歳Ⅱ2万円

▽101歳以上Ⅱ2万円

贈呈の方法 口座振込

※該当が見込まれる人には、8月中旬に通知を送付しました。振込先口座などの必要事項を記入して、返送してください

その他 100歳到達の人には、誕生月に別途お祝いに伺います

問合せ先 本高齢福祉課(☎22257)

ホームページID 4323