

人生100年時代、いつまでも元気でいるために

☎高齢支援課 ☎(338)6924 ・ ☎(371)1200

フレイル予防をしましょう!

フレイル(虚弱)とは?

高齢になって体力や心身の機能が低下し、要介護などの危険性が高くなった状態を言います。

早く気付いて
フレイル予防

元気塾
体験会



日時	場所・申し込み・問い合わせ
9/13(水) 10:00~11:30	桜ヶ丘元気塾(桜ヶ丘2-1-1桜ヶ丘いきいき元気センター) ☎(311)7300
9/29(金) 10:00~11:45	南野元気塾(二幸産業・NSP健康福祉プラザ4階南野いきいき元気センター) ☎(311)2878 ・ ☎(318)8508

☑おおむね65歳以上の市内在住者とその家族など ☑各10人程度(初参加の方優先の申し込み先着順) ☑元気塾で行っている介護予防プログラムの体験(機械を使った機能訓練などをリハビリ専門職が指導) ☑備考 実際の元気塾コースに参加するには条件あり ☎1012634 ☎8月22日(火)から、電話で、各元気塾へ

社会参加で フレイル予防

介護予防リーダー養成講座

介護予防リーダーは、いつまでも健康で元気に暮らしていくための介護予防の進行役として地域で活動しています。あなたも地域で活躍しませんか?

☎1012524

事前説明会

☎9月13日(水)午後2時~3時 ☑永山公民館ベルブホール ☑介護予防活動ができる市内在住者 ☑介護予防リーダーの役割と養成講座について ☎9月7日(木)までに、電話または直接、市役所1階高齢支援課へ

養成講座(全12回)

☎9月27日(水)~令和6年2月の原則毎週水曜日午後2時~4時 ☑永山公民館 ☑定20人程度 ☑地域の課題を調べ、介護予防に必要な知識や技術を学ぶ ☑備考 事前説明会に要参加。申し込み方法など詳細は、事前説明会で配布の案内参照

自分も元気!

周りも元気に!



9月は「認知症を知る月間」です

☎高齢支援課 ☎(338)6846 ・ ☎(371)1200

認知症サポーター養成講座

①基礎編②ステップアップ編

☎9月9日(土)①午前10時30分~午後0時10分②1時30分~3時30分 ☑関戸公民館大会議室 ☑①どなたでも②認知症サポーター養成講座受講者 ☑各80人(先着順) ☑持ち物①筆記用具②オレンジカードまたはオレンジリング ☑講師②多摩市初期集中支援チーム(天本病院) ☎①1012650②1012651 ☎当日直接会場へ



▲オレンジカードとオレンジリング

介護ストレス、抱え込んでいませんか?

~認知症の介護家族支援講座~

認知症の症状と介護のヒントを学び、介護の悩みを話してみませんか?
☎9月26日(火)午後1時30分~3時30分 ☑永山公民館視聴覚室 ☑定30人(申し込み先着順) ☑講師・共催 入江幸子氏[認知症疾患医療センター(桜ヶ丘記念病院)医師]など ☎1012672 ☎8月21日(月)~9月8日(金)に、電話またはファクシミリで、高齢支援課へ

長寿を共に祝う会

日程 **9月28日(木)**

場所 **パルテノン多摩**

☎1012244

笑って歌ってフレイル予防、目指せ健幸長寿

演芸(マジック、歌)

要申し込み



▲マギー司郎氏 ▲マギー隆司氏 ▲マギーフェス太氏 ▲近江綾氏

時間 午前10時~11時30分 ☑大ホール ☑令和6年3月31日時点で75・80・85・90・95歳になる方、100歳以上の市内在住者 ☑定1,000人(応募者多数の場合は抽選) ☑備考 申し込み方法など詳細は、対象者に8月18日以降に郵送する案内状参照。8月25日(金)になっても届かない場合は要問い合わせ。手話通訳あり ☎☎8月21日(月)~9月1日(金)に、高齢支援課 ☎(338)6923 ・ ☎(371)1200へ

TAMAフレイル予防プロジェクト 「フレイル予防測定会」

申し込み不要



◀▼昨年の様子

時間 午前10時~午後3時(2時まで受け付け) ☑場 オープンスタジオ、市民ギャラリー ☑おおむね65歳以上の市内在住者 ☑運動、脳トレ、ポッチャ体験、地域包括支援センターの相談コーナーなど ☑備考 動きやすい服装で。混雑時はお待ちいただく場合あり。先着順で景品あり ☎当日直接会場(オープンスタジオ)へ ☎高齢支援課 ☎(338)6924 ・ ☎(371)1200