

無料

# スマイルサポート教室 参加者募集中



見学・体験OK



「しっかり歩けるようになりたい！」 「体のバランスをよくしたい！」

理学療法士・看護師・管理栄養士・歯科衛生士等が、皆様が地域で元気に生活できるように応援します。週1回、6か月間の教室です。

## 対象

- 要支援1または要支援2の要介護認定を受けている方
- 65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方（事業対象者）のうち、開催場所までご自分で通うことができる方。  
※他の通所型サービスをご利用いただいている方は、対象外です。

## 教室の内容

- 内容は、運動・口腔・栄養の機能向上と改善、認知症予防のプログラムです。栄養・口腔ケアのお話が月1回あります。
  - 6か月で卒業になります。卒業後は地域や自宅でご自身が習得した内容を継続できることを目指します。
  - 費用は、無料です。
  - 送迎はありません。各自でお越しください。
- 【持ってくるもの】  
上履き、タオル、水分（お茶等）

## 開催場所・時間

場 所	部 屋	曜 日	時 間
中央保健センター	3階 トレーニングルーム	毎週水曜日	10:00~11:30
東予保健センター	1階 機能訓練室	毎週木曜日	14:00~15:30

お問合せ・申込先

西条市役所 介護保険課 包括支援係

[TEL:0897-52-1412](tel:0897-52-1412)

## 教室参加者からの声

- つまづかないよう努力し転倒に気を付けていく。
- スマイル教室に参加し姿勢が良くなった。
- いろいろ教えてもらって良かった。自宅でも少しずつ自主トレーニングを実施している。
- 外出するときに歩いたり、家でも運動をしたりと普段の意識付けが変わった。
- 脳のトレーニングも出来て良かった。
- 友人もでき、次の運動へも繋がった。

## かみかみ体操



## 個別体操



## 集団体操



## 利用するには

○まずは、お住いの地区を担当する西条市地域包括支援センターにご連絡・ご相談ください。

西条市地域包括支援センター

担当地区	名称	所在地	電話番号
西条・玉津・神拝	西条市地域包括支援センター 西条北部	西条市朔日市269番地1 (済生会西条病院内)	0897-55-5359
飯岡・大町・神戸・加茂	西条市地域包括支援センター 西条南部	西条市福武甲162番地1 (西条愛寿会病院横)	0897-55-0630
氷見・橘・禎瑞・大保木 小松地区全域	西条市地域包括支援センター 西条西部・小松	西条市小松町新屋敷甲496 小松サービスセンター1階	0898-52-8221
東予地区全域	西条市地域包括支援センター 東予	西条市三芳1535番地1 (亀天会内)	0898-66-5520
丹原地区全域	西条市地域包括支援センター 丹原	西条市丹原町池田1733-1 丹原サービスセンター1階	0898-35-3427