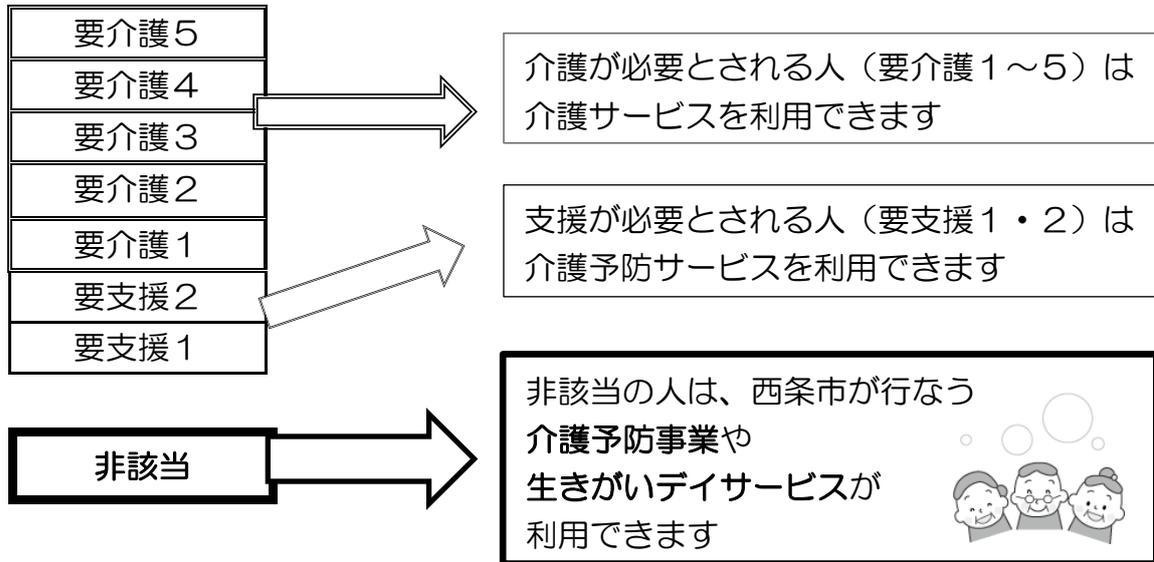


非該当の方へお知らせ

今回あなたの要介護認定の結果は『非該当』と判定されました。
介護を必要とする度合（要介護区分）は、下図のように区分されています。



介護予防事業

介護予防教室……………公民館等の介護予防教室に参加して、口腔・運動・栄養等の機能の向上を目指します。開催時期に非該当の方にはご案内をします。

いきいき百歳体操教室……公民館や集会所で行なっている教室に参加して、口腔や運動の機能向上を目指します。

お問い合わせは 別紙参照

生きがいデイサービス……………65歳以上の方に送迎・入浴・レクレーション等のサービスを行います。

お問い合わせは 介護保険課 介護予防係 電話(代)0897-56-5151
内線 2349へ

参加費無料

いきいき百歳体操教室

参加者募集中!!

対象者

- ☑医師に運動を止められていない方
- ☑半年以内に脳卒中、心筋梗塞を発症していない方
- ☑3か月以内に1週間以上の入院がない方

準備物

- ・飲み物
- ・タオル



○いきいき百歳体操は…

いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・しゃきしゃき百歳体操の3種類があります!

いきいき百歳体操

手足や足首に重りをつけて、手足をゆっくり動かす筋力運動【転倒・骨折予防】



かみかみ百歳体操

口の周りや舌を動かす体操【食べる力・飲み込む力】



しゃきしゃき百歳体操

二つの動作を同時に行う体操【注意力・判断力】



参加をご希望の方は、各地域包括支援センターへご相談ください。

お住まいの地区	連絡先
玉津・西条・神拝	西条市地域包括支援センター西条北部 TEL 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 TEL 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 TEL 0898-52-8221
東予地区全域	西条市地域包括支援センター東予 TEL 0898-66-5520
丹原地区全域	西条市地域包括支援センター丹原 TEL 0898-35-3427