



## 介護予防・健康づくりのための 元気アップチェック

●気づかないうちに始まる生活機能の低下（外出頻度の減少、転倒、むせ、体重の減少、他）などの健康状態を確認するための質問票です。記入して返送していただくと、生活機能や健康状態を判定し、介護予防のためのアドバイスを記載した結果票をお送りします。

【対象】要介護認定を受けていない、または総合事業における「介護予防・生活支援サービス事業」の対象者として登録されていない75歳以上の奇数年齢の方

※介護認定を受けていない65歳以上の方で、生活機能の低下が気になる方は、各地域を担当する地域包括支援センター（21ページ）にご相談ください。

問合せ先 健康増進課 ☎237-2505

### 歯つらつ歯っぴー キャラバン

**申込制**

●65歳以上の方が概ね5名以上集まるグループを対象に、歯科衛生士と栄養士が、口腔機能低下や低栄養の予防に、認知症予防の視点を加えた内容で、出張介護予防教室を開催します。

※詳しくは、甲府市ホームページをご覧ください。

申込み・問合せ先 健康増進課 ☎242-8301

### 家族介護教室

**申込制**

●高齢者を介護されているご家族や近隣の援助者の方を対象に、公民館などで、介護に関する学習、介護者同士の交流、情報交換などを開催しています。

※日程や会場など詳しくは、広報こうふまたは甲府市ホームページをご覧ください。

申込み・問合せ先 健康増進課 ☎237-2505

### 認知症サポーター 養成講座

**申込制**

●認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその家族をあたたく見守る「認知症サポーター」を養成します。

●甲府市にお住まいの方で、認知症について関心のある方が対象です。

※日程や会場など詳しくは、広報こうふまたは甲府市ホームページをご覧ください。

申込み・問合せ先 介護予防課 ☎237-5484

### オレンジカフェ （認知症カフェ）

**申込制**

●認知症の方とその家族をはじめ、認知症について関心のある方が参加できます。

●情報交換や交流のほか、認知症に詳しい専門スタッフに、認知症や介護のこと、日々の生活での心配ごとなど気軽に相談できます。

### 脳！活性化教室

**申込制**

●頭の体操や楽しいゲームをしながら、脳の機能を活性化し、認知症を予防します。

【対象】要介護認定を受けていないおおむね60歳以上

【定員】5コース各20名

【会場】健康談話室（申込みの際にご案内します）

### 元気ほっと教室

●健康体操、ストレッチ、笑いヨガなど季節に合わせた健康づくりを行います。

【対象】要介護認定を受けていないおおむね60歳以上

【会場】保健センター（36ページ参照）

申込方法 脳！活性化教室を希望される場合は、広報で申込期間をご確認のうえ、**221-3560（健康談話室※平日午前9：15～11：30）**にお電話ください。

申込み・問合せ先 健康談話室 ☎221-3560 / 問合せ先 健康政策課 ☎237-2586

※日曜日は、9:00～11:30（受付終了）まで保健センターで健康相談をしています。