



## 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（転倒、むせ、体重減少、物忘れなど）を確認するための質問票です。記入して返送いただくと、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（22ページ）にご相談ください。

問合せ先 地域保健課 ☎237-2505

### 歯つらつ歯っぴー キャラバン

**申込制**

●メタボよりフレイル予防！  
歯科衛生士と管理栄養士があなたの地域に出張し、お口の健康と食生活のポイントについて教室を開催します。

【対象】65歳以上のグループ

※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 地域保健課 ☎242-8301

### 家族介護教室

**申込制**

●高齢者等を在宅で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 地域保健課 ☎237-1173

### 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かく見守る「認知症サポーター」を養成します。

●甲府市にお住まいの方等で、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 健康政策課 ☎237-5484

### オレンジカフェ (認知症カフェ)

●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】10コース各13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

**申込制**

●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

【定員】3コース各15名

【会場】健康談話室（申込みの際にご案内します）

申込み・問合せ先 健康談話室 ☎221-3560 ※平日（祝日を除く）9:15～11:30

問合せ先 健康政策課 ☎237-2586