



▲地域包括支援センターのホームページはこちらから



▲介護予防レンジャー

▶問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021
南部高齢者サポート ☎67-3788

4月のご案内

もの忘れ相談会

もの忘れや認知症のことについて悩んでいませんか？市内のもの忘れ外来の相談員が個別相談に応じます。

日時 4月8日(月)
午後2時～3時

場所 危機管理センター

対象 本人または家族

※希望する人は、当日会場にお越しください。

※希望者多数の場合は、お待ちいただくことがあります。



みとよ元気運動塾

転倒予防のための運動教室

日程	時間	場所
4日(木)	10:00～11:30	山本町生涯学習センター
	13:30～15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
5日(金)	10:00～11:30	三野町保健センター
	13:30～15:00	仁尾町文化会館
8日(月)	10:00～11:30	市民交流センター
	13:30～15:00	みとよ未来創造館
10日(水)	10:00～11:00	二ノ宮農業構造改善センター
17日(水)	10:00～11:30	マリンウェーブ

高齢者あんしん相談

暮らしの中で不安なことを、どこに相談していいのかわからない65歳以上の皆さんに、社会福祉士や保健師が個別に相談に応じます。お気軽にご相談ください。

相談内容

- ・介護や健康のこと
- ・権利を守ること(高齢者虐待など)
- ・認知症やもの忘れのこと



日程	時間	場所
1日(月)	10:00～11:00	市民センター仁尾
8日(月)		詫間ふれあい交流館
9日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
11日(木)		三豊市役所
17日(水)		豊中庁舎
18日(木)		山本町保健センター
22日(月)		三野町保健センター

オレンジかふえのお知らせ

認知症が気になる人や認知症の人とその家族、医療・福祉の専門職など、誰もが気軽に集える場所です。

料金 100～300円

4月から「栗島総合開発センター」での開催が増え、9カ所になりました。どなたでもお気軽にご参加ください！



▲人と話すんジャー

日程	時間	場所	問い合わせ先
10日(水)	10:00～12:30	栗島総合開発センター	アーチ訪問看護みとよ ☎24-8738
17日(水)	13:30～15:00	三野町保健センター(太陽の家)	みの元気塾 ☎72-1872
	13:30～15:30	山本町老人ふれあいプラザ	まちづくり推進隊山本 ☎63-1501
18日(木)	14:00～16:00	みんなの看多機能ないる(高瀬町)	みんなの看多機能ないる ☎73-4533
19日(金)	13:30～15:00	仁尾町文化会館	地域包括支援センター ☎73-3021
21日(日)	13:30～15:30	特別養護老人ホームとよなか荘	とよなか荘 ☎56-6300
25日(木)	13:30～15:30	マリンウェーブ	地域包括支援センター ☎73-3021
27日(土)	14:00～16:00	野田原集落センター(財田町)	阿須波(谷口) ☎090-5712-6777
28日(日)	13:30～15:00	デイサービス禅進(山本町)	デイサービス禅進 ☎24-9333

介護予防～元気で長生きのポイント～

地域包括支援センターでは自分らしく過ごせるように、専門の講師が年間を通して教室を行っています。自分の健康状態を知り、一緒に介護予防に取り組んでみませんか？まずは、お気軽にご参加ください。

各教室の開催日時、場所の詳細は、毎月発行の広報みとよ「おたっしやだより」または市ホームページでご確認ください。

	教室	開催月	会場	受け付け
運動	みとよ元気運動塾	月1回 (4～3月) ※8月は休み	市内全域	当日会場にお越しください
	転ばぬ先のステップアップ教室	全10回 (8～12月)	高瀬・山本会場	地域包括支援センター ☎73-3021
	元気まんてん教室	全12回 (5～11月)	詫間・豊中会場	定員になり次第受け付け終了
認知症予防	脳きり教室	月1回 (5～2月)	市内全域	当日会場にお越しください

※対象者は、市内在住の概ね65歳以上の人です。「脳きり教室」のみ40歳から参加できます。



▲転ばぬ先のステップアップ教室(高瀬会場)



▲みとよ元気運動塾(豊中会場)

わいわいと楽しんでます



▲体鍛えるんジャー

元気まんてん教室(詫間会場)の参加者を募集します

日時 5月20日(月)～8月5日(月) 午後1時30分～3時(全12回)

場所 マリンウェーブ **定員** 30人

内容 ストレッチ、バランス運動などを組み合わせた複合的なプログラム

対象者 市内在住おおむね65歳以上の人、運動を制限するような疾病や痛みの少ない人

受付開始 4月2日(火) 午前9時～
定員になり次第受け付け終了

申し込み 地域包括支援センター ☎73-3021



▲元気まんてん教室(詫間会場)