

介護予防の第一歩

〇〇 介護予防教室 〇〇

社協では、介護予防を普及啓発するため「介護予防教室」を開催しています。

令和4年度は「あたまの体操 認知症予防」をテーマに、いつまでも自立した生活を送るための介護予防を目指します。

地域の人との交流を図りながら楽しい時間を過ごしましょう!!

どんなことを
しているの？

- ・季節に合わせた行事
- ・ストレッチ、体操
- ・軽スポーツ
- ・テーマに沿った講話
- ・脳トレゲーム
- ・回想法クイズ など
を行っています。



☆まず家から外へ出かけましょう☆
介護予防の第一歩です。

どんな人が
参加できるの？

市内在住で概ね65歳以上の人なら誰でも参加できます（予約は要りません）。
※老人クラブ会員・非会員、ひとり暮らしで話す機会が少ない人、
初めての人、男性も大歓迎!!

開催日、開催場所等は、毎月“みどり市広報”に掲載していますので確認ください!

コロナ禍での開催目安
群馬県警戒レベル2以下 → 開催
群馬県警戒レベル3以上 → 中止

■問合せ先

本 所 76-4111
大間々支所 72-4055
東支所 97-3737



新型コロナウイルス感染症等により、開催の変更もしくは中止の場合があります。
気軽に問い合わせください。

話題 あれこれ

「癒しの時間」でリフレッシュ! ～ 家族介護者交流事業 ～



1月18日(火)に多世代交流館にて、令和3年度・第2回家族介護者交流事業を実施しました。

日頃在宅で家族を介護している人が、相談、助言及び意見交換等でコミュニケーションを図りながらティッシュケースをデコレーションしました。

完成した作品はとても華やかで、コロナ禍において自粛時間を過ごす中、人と交流することの大切さを改めて感じました。

これからも頑張る皆さんに向けて「癒しの時間」を提案していきます。



「災害発生時に社協は 何ができるか」研修会

2月23日(水)に厚生会館にて、榛東村社協の高山弘毅氏を講師に迎え、職員が災害時における「社協の役割」について学ぶ研修会を実施しました。

今回の研修会を経て、本会として災害時における市民サービスの継続に向けた検討や災害ボランティアセンターの設置運営に向けて訓練をしていきます。

