# 介護予防教室に参加してみませんか

社協では、介護予防普及啓発事業として「介護予防教室」を開催しています。令和５年度は**「元気に動いて体力づくり」**をテーマに、運動を中心としたメニューを実施します。健康のためには運動が必要な事はわかっていても、一人ではなかなか始めるのが難しい…という人、運動への第一歩として参加してみませんか。そのほか、栄養・口腔・認知症予防などの講話に、季節に合わせた行事などを予定しています。地域の人と有意義な時間を共有できる介護予防教室にぜひお越しください。

**市内在住で概ね65歳以上の人なら誰でも参加できます。**
**ひとり暮らしで話す機会が少ない人、**
**老人クラブ会員・非会員、**
**初めての人、男性参加も　大歓迎！**

**予約不要**
**です**

**【運動効果の豆知識】**

- 筋肉が付く（転倒予防）
- 骨が丈夫になる
- 脳を活性化（認知症予防）
- 生活習慣病の予防
- 免疫力のアップ

**開催日・場所は毎月みどり市広報に掲載しています。**

新型コロナにより開催中止・変更の場合もあります。
開催するのか中止なのかわからない…
そんな時は、気軽に社協まで問い合わせください。

**■問合せ先**

社協　本所 **76−1717**　大間々支所 **72−4054**※注　東支所 **97−3737**

# 日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）

## 日常生活自立支援事業とは？

高齢者や障がいをお持ちで自分一人で契約等の判断をすることが不安な人、お金の管理に困っている人の日常的な金銭管理をお手伝いします。

## どんなことをするの？

- 毎月必要な生活費等を本人の代理で金融機関から払い戻し本人に届けます。
- 家賃、公共料金、税金、医療費等を代理で支払います。
- 年金や福祉手当等の必要な事務手続きをお手伝いします。

ご家族・ケアマネジャー・相談支援専門員等のみなさんからのご相談をお待ちしています。詳しくは社協まで問い合わせください。
社協本所 **76－4111**