

# 令和5年度 いきいき(介護予防)カレンダー

☆これらの事業は介護保険料などを利用した地域支援事業（介護予防・日常生活支援総合事業など）で、高齢者のいきいきとした生活を支援するために実施しています。

今日からできます！ いつまでも、いきいきとした生活をつづけましょう！

☆費用：一部の事業を除き、不要です。

☆対象者：原則65歳以上の苫前町民の方です。

☆申込み：原則、必要となります。

※ 基本的に、それぞれの開催日のおおむね一月前には、回覧にて周知します。

こんな方におすすめします！	おすすめの教室など
●健康づくりについて学び、老化を予防したい	①寿いきいき教室
●遊びながら、楽しくおしゃべりしたい	⑥ふれあい倶楽部
●楽しく体を動かすきっかけをつくりたい	①寿いきいき教室 ⑥ふれあい倶楽部
●寝たきりの原因となる転倒を予防したい	②元気いきいき教室
●元気なうちに、地域社会の役に立ちたい	⑦すまいる塾
●介護をしている者同士、悩みを相談したい	④介護者家族の集い ⑤オレンジカフェとままえ
●外出は難しいが、リハビリを受けたい	③訪問リハビリ事業
●介護・福祉・健康・医療などの相談をしたい	地域包括支援センターにご連絡を！

## いきいきサポーター活動事業

- 一般介護予防事業（①、⑥、⑦の事業）に参加すると、1回につき2ポイントがもらえます。
- ポイントがたまると、ポイントに応じた品物（1ポイント＝100円）と交換できます。
- 指定されたボランティア養成講座に参加すると、「いきいきサポーター」の登録を受けた介護支援ボランティアとして活動できるようになり、さらにポイントをためることができます。

## 苫前町社会福祉協議会の受託事業について

### ⑥ふれあい倶楽部

（閉じこもり予防の全町型サロン）

- 内容：創作活動や軽体操、室内ゲーム、参加者同士の交流など
- 時間：午前9時30分～午後3時30分
- 持ち物：動きやすい服装など
- 費用：昼食代として、900円程度
- 送迎バスを運行します。

### とままえ温泉ふわっと

4月26日（水）
6月14日（水）
8月4日（金）
10月11日（水）
12月5日（火）
2月15日（木）



※今年度は開催場所が変更となっております。

### ⑦すまいる塾

（ボランティア養成講座）

- 内容：介護支援ボランティア活動に必要な研修、ボランティア活動に役立つお話しなど
- 時間：午前9時30分～11時30分（午後1時30分～3時30分）
- 御希望に応じ、送迎します。
- 日程・場所は、開催時にお知らせします。

### 認知症サポーター養成講座

個別の開催希望にも応じますので、お問合せください。

⑥、⑦の事業の参加申込みは同協議会へお願いします。電話：64-2387

### ①寿いきいき教室

- 内容：健康チェックや健康相談、介護予防のお話しや体操、体力測定など
- 時間：午前9時30分～11時30分
- 持ち物：動きやすい服装、汗ふき用タオル、水分補給用の飲物、筆記用具など
- 送迎バスを運行します。

苫前町公民館
6月16日（金）
11月22日（水）
3月12日（火）



### ②元気いきいき教室

- 内容：先生の指導のもと、転倒や筋力低下を予防するための体操やストレッチなど
- 時間：午前9時30分～11時30分
- 持ち物：動きやすい服装、汗ふき用タオル、水分補給用の飲物、筆記用具など
- 継続して参加できる方を募集します。
- 御希望に応じ、送迎します。

苫前町公民館	ほか
10月25日（水）	
11月7日（火）	
11月21日（火）	
12月6日（水）	
12月22日（金）	
1月11日（木）	
1月26日（金）	



◎参加人数を制限することがありますので、お早めにお問い合わせ、お申し込みください。

### ③訪問リハビリ事業

- 内容：先生の指導のもと、日常生活でのリハビリ方法や介助・支援のアドバイスなどを自宅で受けます。
- 時間：1回1時間程度
- 介護認定の有無にかかわらず利用できます。
- 利用希望の方は、随時お問合せください。

### ④介護者家族の集い

- 内容：介護をしている方同士の交流・意見交換のほか、具体的な介助方法を学びます。

開催時には別途、回覧でお知らせいたします。

### ⑤オレンジカフェとままえ

- 内容：認知症の方やその家族をはじめ、認知症に関する理解を深められるよう学びます。

開催時には別途、回覧でお知らせいたします。

### 【お問い合わせ・お申し込み先】

苫前町地域包括支援センター  
苫前町保健福祉課福祉係  
電話：64-2215 FAX：64-2074



個別の介護相談は、左記の苫前町地域包括支援センターで、随時、受け付けています。お気軽にご相談ください。