

元気な今が始めどき

なりたい自分になるために

「目標」を立ててみましょう！



社会参加や役割を持つことは、生きがい、介護予防につながります。

地域包括支援センターでは、さまざまな事業を通じて、市民の皆さまとともに介護予防に取り組み、高齢者になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

☎地域包括支援センター ☎2566

介護予防教室



生活に必要な筋力と体力を維持。教室終了後は自分たちで継続しています。地域みんなで介護予防をしていきましょう！

介護予防地域づくり推進事業
「岩国お助けネット入門アカデミー」
(岩国市社会福祉協議会へ委託)



認知症サポーター養成講座



10人以上で講座の申し込みができます。認知症を理解し、あなたも認知症サポーターになりませんか？

自分にもできることが見つかるかもしれません。
自分の生きがいや特技を生かし、地域の支え合い活動に一步踏み出しましょう。

申し込み、問い合わせは
地域包括支援センターまで

生活を振り返り、□にチェックしてみましょう。

●健康

- 1日3食バランスよく食べていますか
- 適度な運動をしていますか
- 買い物や散歩などに出掛けていますか

●生活

- 家事を自分でしていますか
- 身なりに気を配っていますか
- 世の中の出来事に関心を持っていますか

●生きがい・役割

- 楽しめる趣味を持っていますか
- 気軽に会話できる仲間がいますか
- 地域の活動やボランティア活動に参加していますか

元気で過ごすために、
新たなことにチャレンジしてみませんか？

今年のあなたの目標を書いてみましょう