

介護予防事業～フレイル・認知症予防に興味のある方へ～

脳と身体健康体操～フレイルを予防しよう～

対象者 運動習慣のない65歳以上で介護認定を受けていない方

内容 認知症予防の脳トレを交えた初心者向けの健康体操

日時 5月～翌年2月 月1～2回

- 1部9時30分～10時15分
- 2部10時30分～11時15分

会場

- 稲葉老人福祉センター(あすなろ館)
- 下津公民館
- 稲沢東老人福祉センター(はなみずき館)
- 千代田老人福祉センター(しいのき館)
- 明治老人福祉センター(けやき館)
- 大里東老人憩の家(つつじ館)
- 祖父江老人福祉センター(いちよう館)
- 平和らくらくプラザ

申込先 稲沢市役所 高齢介護課 長寿グループ

☎(0587)32-1293



短期集中予防サービス

「フレイルのサイン」に一つでも気づかれている方にお勧めのサービスです。
フレイルのサインに合わせたサービスメニューを提案、介護予防の習慣が定着するようサポートします！

対象者 基本チェックリストを実施し、サービス利用が必要と判定された方等

費用 無料

■運動面が気になる方向けのサービス

月4回、5か月間機能訓練教室に通う

市内指定接骨院（柔道整復師）に通い、運動機能を向上させるプログラムを行います。



■栄養面・お口の衰えが気になる方向けのサービス

月1回、3か月間専門職から栄養相談や口腔ケア相談をご自宅で受ける

管理栄養士や歯科衛生士がご自宅に訪問し、フレイルのサインが改善できるよう相談にのります。



ご興味のある方は、お住まいの
地域包括支援センター（P30参照）
までお気軽にご相談ください♪

他にもフレイル予防に関する講座や、認知症の基礎知識・予防方法を詳しくお伝えする講座も行っています！詳しくは、市ホームページを参考にしてください。

市ホームページの「ページID検索」番号

フレイル&認知症予防講座 個人参加 ID 1440
団体参加 ID 3466



個人参加



団体参加