

新たな介護予防教室 「元気が出る学校」が始まります!

少人数の
大人の学び場

「住み慣れたこの場所で、いつまでも自分らしく元気に暮らしたい。」
その思いを実現するため、リハビリ職・栄養士・歯科衛生士が大集結!
ご自身に合った運動・栄養・お口の知識等や習慣を一緒に身に着けませんか。
令和8年4月から、フレイル※や認知機能低下の予防に効果的な運動、学習等総合的なプログラムメニューによる教室を開催します。

※フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護になる危険性が高くなった状態のことです。

対象になる人

直方市に住所のある65歳以上で、次のいずれかに該当する人

①介護認定を受けていないが、「基本チェックリスト※」により生活機能の低下がみられた人

※「基本チェックリスト」は、身体や生活状況等の簡単なアンケートです。ご自身の状況をご確認ください。➡裏面

②要介護認定で要支援1・2の人

(ただし、デイケアやデイサービスなどの通所サービスを利用していない人)

日時・期間

毎週木曜日

午前10時から午後2時頃

週1回 12回コース

※定員に満たない場合は、毎月参加可能

参加費

1回 200円

(その他に昼食代は実費)

送迎

無料 (希望者のみ)

場所

直方市保健福祉センター「ゆずりあ」
(直方市津田町7-25)



1日の内容

午前10時

送迎到着



午前10時～

体操・脳トレ



正午

口腔体操
昼食・歯磨き



～午後2時頃

移動・買い物
ご自宅へ送迎



～リハビリ専門職が、ご自宅に訪問します～

初回訪問

身体状況や生活環境等を確認し、教室に参加期間中どんなことに取り組むか考えます。

終了前訪問

状況の変化等を確認し、教室終了後の生活について一緒に考えます。

【お申込み・お問い合わせ先】

直方市役所 健康長寿課 高齢者支援係 ☎ 0949-25-2391