

3 介護予防 ～いつまでも元気に暮らすために～

認知症の発症を完全に防ぐことは困難ですが、生活習慣（運動や食事等）に気を配ることによって発症や進行を遅らせることが期待されています。さまざまな活動に参加して脳を活性化しましょう。

元気☆はつらつ運動教室

楽しく体を動かしながら、自宅でもできる運動を学習します。

問合せ：むつ市地域包括支援センター
☎22-1111



介護予防セミナー

運動機能の向上、認知症予防、栄養改善、お口のケア等の介護予防や健康づくりに関する教室です。

問合せ：在宅介護支援センター
(P.14)



地域サロン・介護予防運動 (地域介護予防活動支援)

仲間づくりや閉じこもり防止を目的に、体操、ゲーム、茶話会等の活動を行っています。町内会、NPO法人、ボランティア団体等が行っています。

問合せ：むつ市社会福祉協議会
☎33-3023

いきいき百歳体操

DVDを見ながら、手足におもりをつけて行う簡単な筋力アップのための体操です。椅子に座ってゆっくり行う体操ですので、体力・筋力に自信のない方から元気な方まで取り組めます。町内会、老人クラブ等で行っています。

問合せ：むつ市地域包括
支援センター
☎22-1111



介護予防講演会

いつまでもいきいきと過ごすことができるように、運動機能の向上、認知症予防、栄養改善、お口のケア等の介護予防に関する講演会です。

問合せ：むつ市地域包括支援センター
☎22-1111

