

“生活すいすい教室”

鯖江市で対象者（基本チェックリストにて今後要介護状態へと移行する危険性のある方）が選定された方が、3ヶ月間・1回/週 計12回コースで、自分の問題のある内容に関して情報を収集し、共にどのようにになりたいか計画を立て、実践していく教室が生活すいすい教室です。各種専門職が毎週の状態を見てアドバイスをしたり、計画を見直したりして実践していきます。

最大で15名という少人数制で、公民館までの距離が遠い方や足腰の弱い方は送迎いたします。市役所（長寿福祉課）からお誘いがあった場合はぜひご参加下さい。また、参加してみたいと思われる方もご相談ください。（利用にあたっては1,500円の参加費が必要です）



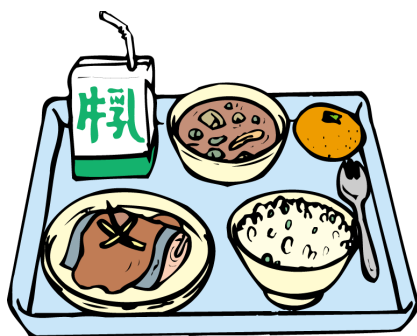
口腔ケア



認知症予防



筋力低下・転倒予防



低栄養予防



腰痛・膝痛



うつ・閉じこもり

これら一つひとつの症状は、初めは生活に支障をきたすことがなくても、いずれ寝たきりへの悪循環から介護が必要な状態へと移行していく危険性があります。

鯖江市社会福祉協議会では、神明地区の高齢者の方を対象として実施しております。

★場 所：神明公民館 2階

★持参物：お茶・めがね・杖・うち履き等

〔問い合わせ先〕

地域包括支援センター Tel 53-2265

鯖江市社会福祉協議会 Tel 51-0091