

[1]

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で...

～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～



平成26年11月

# 好評です！介護予防教室

私たち、岐阜市地域包括支援センター長森では、皆さんのお住まいのお近くで、介護予防教室を開催しています。今回は、先日開催した介護予防教室をご紹介します。

介護予防の大切さや、その日からできる簡単な予防方法について学びます。

例えば> 転ばないコツ  
ボケないコツ  
お口の健康について など



天池ふれあいサロンにて



日野いきいきサロンPPKにて

介護予防教室は、“楽しく笑って”が、モットーです。体全体を使って、楽しくジャンボじゃんけんゲーム！笑い声の絶えない時間でした。

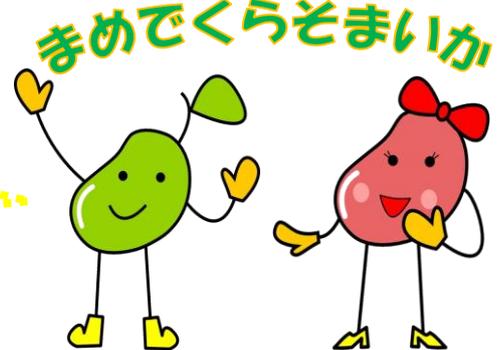


今回の介護予防教室は、4回コースでしたが、1回のみの介護予防教室も開催しています。開催費は、無料です。

自治会、老人会、地域の福祉サロンに参加の方々だけでなく、気の合う仲間達との集まりで、楽しく体と頭を使った介護予防を始めませんか？

岐阜市地域包括支援センター長森では、皆さんのお近くで、介護予防教室を開催させていただきます。ご希望のある方は、ぜひお声かけ下さい。

私たちと一緒に、  
楽しく介護予防を始めましょう！



岐阜市地域包括支援センター長森 ゆるキャラ  
まめタン くらタン

▼お問い合わせは、下記までご連絡ください。

岐阜市地域包括支援センター長森

058-245-2855

[裏面もご覧ください]

～地域活動紹介コーナー～ 街角スナップ

# だいこん 男の料理クラブ



包括支援センタースタッフが  
お邪魔させていただきました！

日時：毎月第二日曜日  
午前10時～午後1時  
場所：長森北生涯学習室  
クッキングルーム

(長森北小学校の北舎1階西端・体育館の東)



会費は、一カ月千円です。  
(三カ月分三千円を前納)  
一回千円で、体験もできます。  
長森地区以外の参加者も  
募集中です。

皆さん、とても楽しそうに  
料理してみえました！



和やかな雰囲気の中にも、真剣に料理されている皆さんの姿が印象的でした。

参加されている方より、「料理を作る楽しみだけではなく、気の合う仲間作りも目的の一つ」との声もありました。

参加を希望される男性は、長森北公民館(058-247-3129)もしくは、岐阜市地域包括支援センター長森まで、ご連絡下さい。

## 楽しく笑って介護予防！

### 水海道ふれあいサロンにて 地域の方と寸劇を行ないました



私たちの寸劇“転ばぬ私の元気な明日”を地域の方と一緒に行ないました。

寸劇を通じ、転倒予防の必要性についてお伝えさせていただきました。皆で笑い、楽しい時間を過ごすことができました。

家の外に出て、楽しく笑うことが介護予防の第一歩ですね！

# 岐阜市地域包括支援センター長森 245-2855

岐阜市長森本町2-11-16  
長森荘C棟112号室

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日から土曜日の  
午前9時から午後5時まで  
(祝日・年末年始を除く)

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます。

交通のご案内

岐阜バス『岐阜県総合医療センター口』  
バス停下車 徒歩5分

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

