

長岡市介護予防 くらし元気アップ事業

“健康寿命”を延ばし、
はつらつとした日々を!



わいわい倶楽部

四郎丸わいわい倶楽部

長岡市土合4-1-14
四郎丸わいが家

利用時間 9:30~13:00

火曜教室〈定員〉15名
木曜教室〈定員〉15名

新町わいわい倶楽部

長岡市西新町2-3-22
介護予防センター生協あらまち

利用時間 9:30~13:00

月曜教室〈定員〉15名
金曜教室〈定員〉15名

ご利用詳細

利用料	1割負担の方	904円 (昼食 570円 1割負担 334円)
	2割負担の方	1,238円 (昼食 570円 2割負担 668円)
	3割負担の方	1,572円 (昼食 570円 3割負担 1,002円)

* 利用料は翌月20日 口座引き落とし

送迎 あり (会場から片道およそ10分圏内)

教室の内容

運動・物忘れ予防・お口の健康・作品作り・季節行事など

対象者 ※次の両方の条件に合致する方

1. 身体機能等の低下があり、地域のサークル等に参加がむずかしい40歳以上の方および高齢者の方。
2. 介護認定 **要支援 1、2** または **基本チェックリスト** 該当となる方。

* 40~64歳の方は、「介護認定」を受ける必要があります。

* 「基本チェックリスト」や利用時必要な「介護予防ケアマネジメント」については、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

【お問い合わせ】 **ながおか医療生活協同組合**

TEL 0258-39-2882 (担当: 谷内田^{やちだ})

長岡市介護予防くらし元気アップ事業

わいわい倶楽部とは？

長岡市で開催している介護予防教室です。

楽しく体と頭を使って「サビない自分」「いきいきした生活」を目指します。

■健康体操 (毎回実施。月1回はトレーナーの指導があります。)

簡単な体操や運動で、いつまでも 歩ける足腰に鍛えます。

■もの忘れ予防教室(毎回)

楽しみながら頭を刺激していきます。
仲間と活動することで効果倍増です。



みんなで楽しく体を動かします

■歯と口の教室(不定期、年数回。)

口は命の入り口です。健康な口腔を保ち、
いつまでもおいしく食事を食べるための
正しい口腔ケアが身につきます。



作品作りで手指の体操

●ご利用の流れ●



参加してみようかな…？



相談したい。

参加を希望される方、相談をご希望の方は…

①お住まいの地区の地域包括支援センターへ、ご相談下さい。



参加申込み

②包括支援センター職員がご自宅にお伺いします。



③実施事業所(わいわい倶楽部担当者)が事前訪問を行い、利用開始日を決定。

《主な地域包括支援センターのご案内》

◆け さ じ ろ	今朝白 2-8-18	高齢者センターけさじろ内	TEL 37-5700
◆なかじま・おもてまち	表町 2-2-21	長岡市社会福祉センター内	TEL 30-1121
◆みやうち・やまこし	曲新町 566-7	高齢者センターみやうち内	TEL 39-0080
◆ふ そ き	新保町 1399-3	高齢者センターふそき内	TEL 25-3354