

# 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〉17名  
木曜教室〈定員〉17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	941円 (昼食600円/1割負担341円)
	2割負担の方	1,282円 (昼食600円/2割負担682円)
	3割負担の方	1,623円 (昼食600円/3割負担1,023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<sup>やちだ</sup>)

# 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。



作品作りで手指と頭の体操

## ●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