

～65歳以上の方が、
地域でいきいきと過ごすために～



年間保存版

令和7年度 (令和7年4月1日(火) 午前10時から申込開始)

蟹江町介護予防事業のご案内

教室名			開催場所	申込先	開催日時 (休日等の場合は 日程を変更します)	定員等	内容・その他
体を動かして仲間づくり！	暮らしの動き教室	学戸教室	学戸ふれあい プラザ	学戸ふれあい プラザ 96-2116	第2月曜日 午前10時～ 午前11時30分	各教室 25名 程度 全12回	ご自宅でできる簡単な体操 を紹介します。 いずれか1教室の参加で お願いします。 必ず、参加されるご本人 でお申し込みください。
		学戸教室	学戸ふれあい プラザ	学戸ふれあい プラザ 96-2116	第4月曜日 午前10時～ 午前11時30分		
		舟入教室	舟入ふれあい プラザ	舟入ふれあい プラザ 95-1011	第4木曜日 午前10時～ 午前11時30分		
	ミュージック		舟入ふれあい プラザ	舟入ふれあい プラザ 95-1011	第2火曜日 午後2時～午後3時	20名程度 全12回	音楽に合わせたリズム体操 や脳トレを行います。
	ひびきあい広場		キッズガーデン カリヨンの杜 地域交流室	カリヨンの郷 95-8830	第3水曜日 午前10時～午前11時	15名程度 全12回	体操や講座をととして 仲間づくりをしましょう。
男性のみなさん！ 大集合です	男性だけの 健康づくり 教室 「男組」		【運動教室】 学戸ふれあい プラザ 【栄養教室】 中央公民館分館	活き生き かにえ スポーツ クラブ 55-9780 (午前9時～ 正午 月・火・祝 休み)	第1水曜日(運動教室) 午前9時30分～ 午前10時30分 第3火曜日(栄養教室) 午前9時30分～正午 運動・料理ともに5月から開催	20名程度 (男性のみ) 全22回 運動：12回 栄養：10回	筋力アップの「運動教室」 と簡単な料理づくりの 「栄養教室」です。 両方のプログラムにご参 加ください。 「栄養」の回のみ材料費 400円の自己負担あり
認知症予防に！	オレンジヨガ (認知症予防) 教室		学戸ふれあい プラザ 舟入ふれあい プラザ	※4月2日(水) からの受付 となります。	第3金曜日 午前10時～午前11時	各教室 20名 程度 全12回	認知症を予防するヨガを行 います。 ゆったりとした時間でリラ ックスして、脳の体操をし ましょう。
集まりましょう！	楽しく体操		多世代交流施設 「泉人」2階 中央公民館 研修室		多世代交流施設「泉人」2階 11/5(水) 11/19(水) 12/3(水) 中央公民館 研修室 10/1(水) 10/15(水) 10/29(水) いずれも 午前10時15分～ 午前11時15分	1回につき 25名程度 (何度でも 参加可能)	
保健事業	健康相談		多世代交流施設 「泉人」2階	申込不要	第2火曜日 午後1時15分～ 午後2時15分 第2金曜日 午前10時30分～ 午前11時30分	受付時間 内で随時 実施でき ます。	保健師・看護師による健康 相談、血圧測定・尿検査を 実施します。

※65歳以上の蟹江町内に住民票のある方が対象となります。

※天候や運営などの都合により開催日時・回数・定員等を変更する場合があります。各窓口でご確認ください。

※定員になりましたら、抽選となることがありますので、ご了承ください。また、初めて参加される方を優先させていただきます。

※各教室を連続して3回休まれるなど、出席回数が少ない場合は別の希望者へ変更することがございますので、ご了承ください。



★各教室、1年間を通して通っていただく教室です。

教室終了後は、仲間と一緒に自主的に介護予防に取り組んでいただきます。

自主的なグループ活動が、継続できるよう、場所の提供や体操のアドバイスなど、応援します。

* ケアラーズカフェ *

認知症の方などを介護する中での不安、
悩みなどを話し合いませんか。

対 象	ご家族などを介護している方
内 容	カフェや介護教室など 月によってさまざまあります！
場 所	多世代交流施設 「泉人」 2階 多目的室 1
日 時	毎月第1木曜日（原則） 午前10時～午前11時30分
参加費	100円
問合先	東地域包括支援センター（Tel：94-3320） 西地域包括支援センター（Tel：94-1165）

* あおばカフェ（認知症カフェ） *

認知症の方やご家族、地域のみなさまも、
ぜひ寄ってみてください。

対 象	認知症の方、そのご家族、 認知症に関心のある方 等
内 容	カフェや楽しくこころと からだを動かす活動をします！
場 所	多世代交流施設 「泉人」 2階 多目的室 1
日 時	毎月第1水曜日（原則） 午前10時～正午
参加費	100円
問合先	あおば福祉会 （Tel：96-6621）

※都合により日程等を変更することがあります。各窓口でご確認ください。

蟹江町地域包括支援センター は65歳以上の方の総合相談窓口です

地域包括支援センターは高齢者のみなさまが住み慣れたまちで安心して暮らしていけるように、
介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から高齢者やそのご家族を支えています。
お困りごとがありましたら、地域包括支援センターまでご連絡ください。

※面談は事前予約をお願いします。

蟹江川より東地域担当

↳ 蟹江町東地域包括支援センター（カリヨンの郷内）
☎：94-3320 蟹江町大字今字伊勢苗代1番地1
受付時間：月～金 午前8時30分～午後5時
土 午前8時30分～正午

蟹江川より西地域担当

↳ 蟹江町西地域包括支援センター（セーヌ蟹江内）
☎：94-1165 蟹江町須成西七丁目90番地1
受付時間：月～金 午前8時30分～午後5時
土 午前8時30分～正午

認知症サポーター養成講座で 学びませんか？

認知症に関する講座をご要望
に応じて開催します。
関心のある方（5名以上）は
ぜひお問合せください。
認知症の方やそのご家族が安
心して暮らせる 蟹江町をつく
りましょう。

* 認知症あんしんガイドブック *

認知症になっても、住み慣れたまちで自分らしく暮らせるよう、
認知症のことや相談先、蟹江町のサービスについての情報が掲載
されています。ぜひご活用ください。

蟹江町の認知症
あんしんガイド
ブックの掲載は
こちら



* こころの体温計・認知症簡易チェックサイト *

ご自身の状況や身近な方の状況を確認することができます。ぜひご利用ください。

こころの体温計 
ストレス度・落ち込み度チェック！



本人モード

家族モード

赤ちゃんママモード

ストレス対処タイプテスト

アルコールチェックモード

<https://fishbowlindex.jp/kanie/>



認 知 症
簡易チェックサイト



「これって認知症？」
「わたしも認知症？」

早目の発見が大切です。
まずは簡単チェック！



<http://fishbowlindex.net/kanie/>