



「介護予防」に取り組んで 高齢期を元気に過ごしましょう！

市では、何歳になってもいきいきと暮らしていけるように、介護予防に取り組むためのさまざまな事業を用意しています。

★まず「基本チェックリスト」調査に回答しましょう★

要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、各個人宛てに「基本チェックリスト」を送付します（5月ごろ）。これは介護状態になる恐れのある方を早期に発見するためのものです。結果に応じて、市が実施する介護予防教室を紹介します。

市で実施している介護予防事業



元気づくり教室

●元気づくり教室

基本チェックリスト調査で低下がみられた人に対して、一人一人のプランを作成して行います。運動を中心に栄養や口腔（こうくう）の働きを学ぶ教室です。各地域の保健センターや市内のスポーツクラブなどで開催します。

●訪問型の事業

基本チェックリスト調査で低下がみられた人で、元気づくり教室に参加できない人のところに保健師・看護師が訪問します。

●にこにこ教室

楽しく運動をしながら、栄養や口腔（こうくう）の健康についても学びます。川内保健センターや各支所保健センター、御陵下運動場会館などで行います。ほかにも各地域に「るんるん教室」など自主教室もあります。

●認知症予防講演会

認知症について正しく理解し、認知症予防や地域の見守りについて一緒に学びます。各地区コミュニティ協議会に呼び掛けて開催します。

●在宅介護支援センターによる介護予防教室

各地域にある在宅介護支援センターが、皆さんの自治会などに呼び掛けて実施します。認知症予防や運動・栄養・口腔（こうくう）ケアなどの健康づくりを、実践を通して楽しく学びます。

●食とお口の健康から介護予防

高齢期の食事と口の健康について、レクリエーションや調理実習をしながら楽しく学びます。

●わっはっは教室

地域の介護予防事業リーダーが、自治会などで運動・栄養・口腔（こうくう）・認知症予防の教室を開催します。

●楽しく元気づくり支援教室

若いときになじんだ趣味の活動を生かして仲間づくりをしながら、脳の活性化を図り生きがいづくりをします。高齢者クラブやNPOなどが開催します。（例：陶芸・麻雀・絵手紙・手品・リハビリダンスなど）

●ふれあいいきいきサロン事業

各地域で自治会などが主体となり、生きがいづくりや楽しい交流、介護予防の体操などを行います。

●介護予防ボランティア事業

65歳以上の方がボランティア活動を通じて自身の介護予防に取り組み、ボランティア活動によるポイントを貯めることで、翌年の介護保険料として利用できます。



楽しく元気づくり支援教室

【問合せ】＝市民健康課健康指導東部グループ（川内保健センター内） ☎(22)8811



主な施設の概要

- 本館…集会室、視聴覚室、工作室、食堂、プラネタリウム室など
- プレイホール…体育館（バレーコート・バスケットコート1面、バドミントンコート2面）
- 宿泊棟…2棟（定員248人）
- キャンプ施設…テントサイト38基（定員228人）
- 野外宿泊施設…バンガロー3棟（定員15人）、バーベキューハウス
- 森の遊学館…研修室2室
- ふれあい工房…木工旋盤、電動糸のこぎり機、電動ろくろなど設置
- 寺山陶遊窯…穴窯・電気窯、陶芸小屋
- ふれあい炭焼窯…ドラム缶式炭焼窯
- 野外活動施設…自転車モトクロス場、チームワークゲーム、冒険の森など

利用できる団体

当所での研修を目的とする5人以上の団体（幼稚園、保育園、学校、PTA、スポーツ少年団、子ども会、部活動、家族、グループ、企業など）

なお、見学は自由にできますので、お問い合わせください。

活動内容と利用手続

自主活動のほかに、用意してある活動プログラムから選択できます。

活動プログラムは、天体観察、プラネタリウムなどの自然観察、自転車モトクロス、冒険の森活動、野外炊飯などの野外活動、プラホビー（プラスチック工作）、どんぐりトトロ、木工、陶芸などの創作活動など、数多く準備しています。

事前に希望日と活動内容を相談して、使用許可申請書を利用日の20日前までに提出してください。

主な使用料

研修施設	1人1研修	高校生以下100円	一般150円
宿泊棟	1人1泊		
テント	1人1泊		
寝具	1人1セット		
野外宿泊施設	1人1泊		

*本市内の幼稚園・保育園・小中学校の園児・児童・生徒の団体およびスポーツ少年団、子ども会などの少年団体については、研修施設使用料などが免除されます。また、活動に伴う材料代などについては、事前にご確認ください。

*宿泊棟・野外宿泊施設の空調設備（エアコン）は、コインタイマー式（1時間100円）です。

ご利用
ください

少年自然の家

てらやまんち

今年で開所24年目を迎える少年自然の家は、川内川が中央部を貫流する市街地を眼下に、標高230mの寺山に位置しています。四季折々に目を楽しませてくれる花々、愛らしい姿が美しい野鳥や山野草、昆虫類など、豊かな自然に囲まれた環境の中にあります。



ファミリー自然体験隊



夏休み親子工作教室



こどもの日フェスタ

交通案内

- JR川内駅から車で15分、徒歩約70分
- 最寄りのバス停（山田山、純心女子大学）から徒歩約30分
- こどもの日フェスタ、てらやまんちフェスタなどのイベント時は、国際交流センターからシャトルバスを運行



【問合せ】＝少年自然の家 ☎(29)2114 ☎(29)2115 http://www.edu.satsumasendai.jp/shizen/