

募集中!

こんな町に住みたい

認知症サポーター が
たくさんいる町



現在、高齢者の約3人に1人が認知症またはMCI(認知症の予備群)という状況です。認知症になっても、住み慣れた御嵩町で生活し続けられるよう認知症サポーターを増やす取り組みをしています。

「認知症サポーター」って何？



「認知症サポーター」は、認知症の人の**応援者**です。特別なことをする人ではありません。認知症について、一緒に学びましょう。今回は銀行に特化した事例を紹介します。

認知症の人が近くにいたら、気づけるかな？



軽い認知症なら、施設には入りたくないわ。優しい人がたくさんいる町なら、心強いわ。



認知症かもしれないと思って、どうやって声をかけたら良いのか分からないな。



認知症の人がいたら、どこに連絡すれば、良いのかな？



開催日時

令和7年12月16日(火) 15:30~16:30

開催場所

中公民館 2階A-2.A-3

対象者

御嵩町民・町内の企業など

費用

無料

申込み:御嵩町在宅介護支援センター 67-8324

令和7年度 体操教室

～老化に負けるな！65歳から始める運動習慣～

12月・1月 参加者募集中！

健康寿命を延ばし、介護保険サービスに頼らず生活できる身体づくりを目指すため、健康運動指導士などが自宅のできる運動の紹介や指導を行います。

【対象者】65歳以上の方で、介護保険の認定を受けていない方

【持ち物】運動しやすい靴・水分・汗拭きタオル・バスタオルまたはヨガマット

【参加費】500円

12月 9日（火）	10：00～11：00	伏見公民館	小原先生
12月 26日（金）	10：00～11：00	大庭台集会所	金子先生
1月 13日（火）	10：00～11：00	伏見公民館	小原先生
1月 28日（水）	10：00～11：00	大庭台集会所	金子先生

大庭台集会所（大庭台第一公園総合集会所）：御嵩町中 2678-137

*必ず 10 日前までに予約をしてください。（定員 20 名）

*無料で送迎します。

<予約先>：御嵩町在宅介護支援センター 0574-67-8324

小原 徳子 先生



【動ける身体づくりを目指して！】

動きケア®パーソナルトレーナーの「おはら」です。動きやすい身体づくりを目指して ◆ひとつひとつ丁寧に ◆繰り返し行います。少し手話もできるので、身振り手振りでわかりやすく進めていきます。

金子 真美 先生



【明るく！楽しく！元気よく！】

健康運動指導士。こわばりがちな身体をほぐし、筋トレ、有酸素運動、脳トレなど、生活に必要な体力をつける運動を楽しく行う盛りだくさんの教室です。強度はそれぞれ調節できるので心配ご無用！わっはっはー！と笑って、心も体も元気になりましょう。