いつまでも元気に過ごそう!

日本人の平均寿命は過去半世紀で飛躍的に伸び、
日本は現在、長寿国世界一となっています。
今後も少しでも長く、元気でいきいきと過ごしたいですよね。
市では高齢の皆さんに対し、さまざまな事業やサービスを行っています。
ぜひご利用ください。

▶福祉課高齢者係（田原福祉センター内）
☎23局4654 FAX23局3545

田原市の介護予防事業

●転倒予防教室
転倒からくる寝たきりを防ぐため、筋力トレーニングやエアロビクスなどを行っています。

●転倒予防教室の様子

●閉じこもり予防教室
レクリエーションや季節の行事、会食などをとおして、意欲の低下や閉じこもりからくる認知症・寝たきりを防ぎます。

●高齢者調理教室
調理教室をとおして、不適切な食生活からくる低栄養を改善します。

●ヘルスリズムス教室・音楽教室
歌や楽器演奏、歌体操などを行うことにより脳を活性化し、認知症を防ぎます。

●スポーツクラブ利用助成事業
意欲的に健康づくりに取り組んでもらうため、スポーツボックス田原およびアイレクススポーツクラブ田原の会員（法人会員を除く）の方に、毎月の会費に対して1000円を補助しています。

会場・開催日など
事業により異なりますが、会場は各福祉センターをはじめ、お近くの市民館などでも開催しています。また、開催日は1か月に1～2回程度です。詳しい日時、会場などにつきましては、福祉課高齢者係までお問い合わせいただくか、生涯学習情報誌をご覧ください。