

ご存じですか??

回覧

「まめでくらそまいか事業」

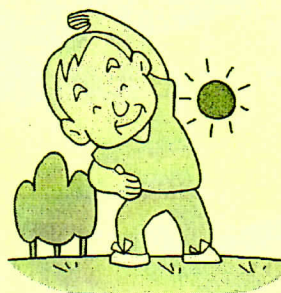
65歳以上の少しお体に不安がある方を対象に
これからもいきいきとした生活が続けられるよう
岐阜市が行なっている事業です

参加費は
無料です☆

① 転ばぬ先の運動教室

☆「運動器の機能向上」が目的☆

筋力をアップさせれば、転びにくく
なるばかりでなく、体カアップにも
つながります



② おいしく食べよう教室

☆「口腔機能の向上」が目的☆

お口の健康を保つことが、
食べる・話す・表情を豊かにするなど
元気で楽しい生活を送るための要と
なります



③ まめかな！元気脳教室

☆「認知症の予防」が目的☆

脳の障害によって起こる病気
＜認知症＞を防ぐには、日頃から
脳を健やかに保つことが大切です



④栄養まんてん訪問事業

☆「栄養改善」が目的☆

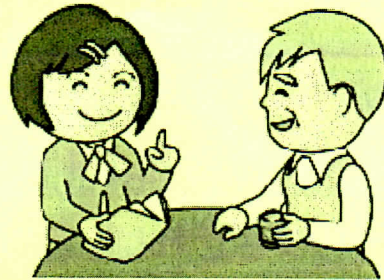
バランスよく食べることは、
体力を養って衰弱を防ぎます
食を楽しむことも食欲増進に
つながります



⑤まめかな訪問事業

☆「閉じこもり・うつ予防」が目的☆

<うつ病>はストレスや環境の変化
などで起こる病気です
意欲低下や閉じこもりのきっかけ
になるため注意が必要です



**現在の身体の状態を
維持するために必要な方法を
学んでみませんか？**

参加条件があります…

詳しくは地域包括支援センター北部まで

「岐阜市地域包括支援センター北部」

- 担当地区 鷺山・常磐
- ご相談は無料です
- 秘密厳守

住所：岐阜市南蝉2丁目122番地
北川ビル1階

TEL：058-295-4510

担当：露武尊・神谷・西村・川出

