

発行/ 芦屋市役所 31-2121
〒659-8501 芦屋市精道町7番6号
問い合わせ
高齢福祉課 38-2044
介護保険課保険料係 38-2046
介護保険課認定係・地域支援係 38-2024



介護予防センター

介護予防を始めませんか

問い合わせ 介護予防センター 31-0628

介護予防センターは、福祉センターの2階にあります。高齢者のかたが、いつまでもいきいきと充実した生活を送っていただくことを目的とした、介護予防の拠点となる施設です。

運動機能向上のためのトレーニングの提供や、口腔機能の低下の恐れのあるかたへの口腔清掃の助言・食べ方等の訓練、食事に関する助言など適切な介護予防事業が受けられるように支援します。開所中は自由に利用できるマシントレーニング・グループエクササイズを実施しています。「介護予防」だけでなく「健康づくり」「友達づくり」のためにぜひご利用ください。

いつでも気軽に立ち寄りください

介護予防事業

介護予防センターは六十五歳以上のかたがご利用可能です。上履き・飲み物(運動時の水分補給用)・汗拭きタオルは持参してください。また、初回利用の際には利用者登録が必要となります。

マシントレーニング

運動機能向上のため、開放時間内は介護予防センター内に設置しているマシンをいつでも自由にご利用いただけます。

グループエクササイズ

介護予防センターで体操教室を行っています。一回三十分のプログラムでヨガ・ダンス・いす体操などさまざまなメニューをご用意しています。プログラム(例)は下表をご覧ください。(申し込みは必要ありません。)

さわやか教室

六十五歳以上のかたであればどなたでも参加できる教室です。(広報紙等で教室参加者を募集します)

生きがい対応型のデイサービス

60歳以上の閉じこもりがちな自立高齢者に対して、健康体操や陶芸・手芸・絵画等の趣味活動(材料費などは実費)等のサービスを提供しています。※ただし、食事・入浴および送迎のサービスはありません。ご了承ください。

【社会福祉協議会の事業】 問い合わせ 32-7530

- 陽光町市営集会所
月1回金曜日・午後/ゲーム、音楽リラクゼーションほか
■ 潮見ゆうゆう倶楽部
第3火曜日・午後/詩吟、体操、ゲームほか
■ 打出集会所
第2水曜日・午後/詩吟、体操、ゲームほか
■ 春日集会所
第4日曜日・午前/体操、手芸、折り紙ほか
■ 保健福祉センター
第2火曜日・午前/手芸、気功、歌ほか
■ 保健福祉センター高齢者交流室
第2・4金曜日・午前/書道、手作り作品ほか
■ 三条集会所
第4土曜日・午前/歌う会
■ 三条集会所
第2・4金曜日・午後/体操
■ 高浜町第3集会所
第2金曜日・午後/手作り作品、フォークダンスほか
■ 若宮集会所
不定期・午後/カラオケ、体操ほか
■ 西蔵集会所
不定期・午後/カラオケ、手芸ほか
■ 上宮川文化センター
不定期・午後/寄せ植え、手芸ほか
■ 大原集会所
第3木曜日・午前/コーラス
■ 朝日ヶ丘集会所
第1木曜日・午後/気功、ちぎり絵、手作り作品ほか



【シルバー人材センターの事業】 問い合わせ 32-1414

■ 老人福祉会館
毎週木曜日・午後/手作り作品、体操ほか

【ファミリーライフケアの事業】 問い合わせ 31-1162

■ ファミリーライフケア
毎週火曜日・午後/水彩画、手芸、調理ほか

【はまゆうの事業】 問い合わせ 22-3888

■ はまゆう
毎週月曜日・午前/歌、お話の会ほか

【グループエクササイズ プログラム(例)】

Table with 3 columns: Day, Morning Program, Afternoon Program. Rows include Monday through Friday with specific exercise names and times.

※グループエクササイズは月により開催日時が異なりますので、介護予防センターへお問い合わせください

【水浴訓練・さわやか水中ストレッチ】

Table with 4 columns: Content, Day, Time, Location. Details about water bath training and stretching sessions.

※教室への参加を希望される場合は、事前に申し込みが必要です。

※次回教室(11月~1月開催)の募集については広報紙等でお知らせします。

※自由水浴の利用方法・利用可能日時についてのお問い合わせは、福祉センター(31-0612)へ。

「さわやか教室」

基本チェックリストの結果と高齢者生活支援センター職員との面談を踏まえ、参加が必要とされたかたを対象とした教室です。

※「基本チェックリスト」は、要支援・要介護認定を受けていない七十歳未満のかたを対象に、市から郵送されています。「基本チェックリス

ト」が届きましたら、ご返送いただきますようお願いいたします。

「水浴訓練」

福祉センター内のプールを利用した教室(さわやか水中ストレッチ・全十二回)を参加申し込みにより受講いただけます。また、自由水浴は「高齢者開放」の時間帯にご利用いただけます。

