

短期集中予防サービス

介護予防教室

# すこやか教室

最近、筋力が落ちた…よくつまづく…疲れやすい…

## 一緒に介護予防始めませんか？

### 1回の流れ

- 9:30 健康チェック
- 9:45 ストレッチ体操
- 10:00 運動、体力チェック  
各専門職との個別相談
- 11:30 健康講話
- 11:45 体操
- 12:00 終了



胎内市では、週1回3か月間の短期集中的な介護予防教室“すこやか教室”を2つの事業所で行っています。

健康寿命の延伸に大切な“運動”“お口の健康”“栄養バランス”についてリハビリ専門職、栄養士、歯科衛生士から直接個別指導を受けることができます。



【送 迎】希望者にあり  
【利用料】1回 500円

### すこやかやまぼうし教室

住 所:胎内市下館大開1522番地  
(やまぼうし内)

営 業 日:水曜 9:30~12:00

担当地区:乙、黒川、中条

### すこやかきみいろ教室

住 所:新発田市金塚500番地1

営 業 日:火曜 9:30~12:00

担当地区:築地、中条

※祝日、お盆、年末年始はお休みします

【担当】

福祉介護課 健康長寿推進係  
☎44-8691(直通)

“すこやか教室”の利用については、下記の地域包括支援センターまでお問い合わせください。



このような介護予防に関することはもちろん、高齢者の皆さまの生活の困りごとや悩みなどの相談にお応えし、一緒に解決策を考えるとところが「地域包括支援センター」です

↓↓ お住いの地区によって、担当する地域包括支援センターが異なります

### 地域包括支援センター 胎内市社協

☎ 44-8687

住所：西本町11-11

(ほっとHOT・中条内)

担当地区：表町、水沢町、新栄町、大川町1～4、本町1～4、西栄町1～4、北本町1.2、東本町1～7、住吉町、新和町、星の宮町1.2、長橋、関沢、飯角、半山、鴨田、つづが丘、つくし町、柴橋、草野、新館、鷹の巣、西川内、東川内、八田、寅田、小舟戸、船戸、上城塚、下城塚、城塚、塩津、弥彦岡

### 地域包括支援センター 中条愛広苑

☎ 46-5601

住所：十二天91

(中条愛広苑内)

担当地区：本郷町、西条町1.2、協和町、倉敷町、赤川、あかね町、乙、桃崎浜、荒井浜、大出、富岡、江尻、地本、八幡、高野、土作、横道、平木田、平木田駅前、十二天、小地谷、山屋、菅田、日立、高野茨島、若松町1～3、二葉町1.2、高畑、宮瀬、鴻ノ巣、笹口浜

### 地域包括支援センター やまぼうし

☎ 47-2115

住所：下館字大開1522

(やまぼうし内)

担当地区：黒川上町、中町、下町、南町、西町一区、西町二区、北町、下江端、東牧、近江新、蔵王、塩沢、塩谷、下館、下赤谷、前山台、坪穴、栗木野新田、夏井、鼓岡、坂井、熱田坂、下荒沢、川合、須巻、宮久、持倉、黒俣、大長谷、小長谷、鍛江、ひめさゆり、やすらぎ、ひまわり荘、仁谷野、追分、羽黒、野中、並槻

### 地域包括支援センター ちゅーりっぷ苑

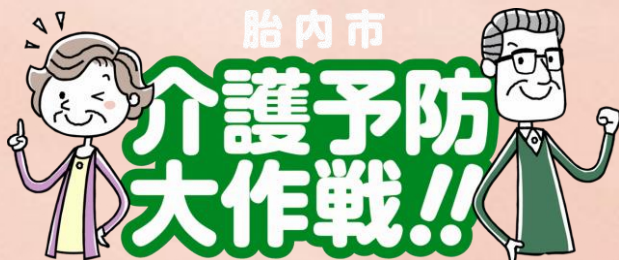
☎ 28-0022

住所：協和町837-1

(デイホームさくら内)

担当地区：北成田、宮川、竹島、苔実、高橋、築地、築地新、下高田、山王、中村浜、村松浜、西本町1～4

地域や自宅でできる介護予防も掲載しています



<https://tainai-kaigoyobo.com/>

または『胎内市 介護予防大作戦』で検索！ ホームページが閲覧できます！



このQRコードからも

簡単な健康チェックもできます  
通いの場やお茶の間サロン等の  
情報も掲載されています。