



こんにちは！碩田地域包括支援センターです！



気づけば早くも12月。今年も残すところあとわずかになりました。
今年も地域の皆様には大変お世話になりました。

来る2023年も皆様にとって素晴らしい一年になりますに。



パワーアップ教室に参加しませんか？

「最近足腰が弱って来たな」「外出が減って来たなあ」
「介護保険は使わなくていいけど、運動がしたいなあ」
「自分に合った運動習慣を身に着きたい！」

そんな方にお勧めの教室があります。
ぜひ参加しませんか？

【教室の内容】

- ・週1回 2時間程度 (3ヶ月の短期集中※延長あり)
- ・運動・栄養・お口の健康の専門職による運動と講話

【対象者】 65歳以上で

- ・介護認定を受けていない方
- ・要支援1・2の方

【費用】 一月あたり **500円**

送迎

**参加者
募集中**



大分市パワーアップ教室



～「出張パワーアップ教室」のご案内～

「教室に興味があるけど、いきなり参加するのは不安だ」
「教室でやる運動を体験してみたい」という方には、教室の
専門スタッフが地域へ出向き、体験教室を開催します。

【対象者】 サロン、老人会等の5名以上の団体

【内容】 健康講話、体力測定、めじろん元気アップ体操など



9/22泉町老人会にて

※年末年始の為 **12/30～1/3** はお休みをいただきます。

お急ぎの場合は、下記事務所の電話番号にご連絡ください。当番職員が対応します。

介護予防教室を開催しました！

9月5日に葵会館にて「せきどん元気アップ教室」を開催しました。

当日は、フレイル予防についてのお話と、リハビリ専門職による体操、脳トレを行いました。コロナ渦もあり、感染対策に注意しながらの教室開催でしたが、参加者の皆さんの笑いに溢れた賑やかな教室になりました。



今年も参加できて良かったです。体操を家でもぜひ取り入れたいと思っています。(90代男性)



皆さんと楽しく出来て良かったです。体のあまり動かしていない所を動かしました。(80代女性)

次回は、、、
令和5年2月頃 開催予定
※詳細は決まり次第お知らせします

大分市高齢者福祉サービス 紹介シリーズその①

【食の自立支援事業】お弁当を配達してもらえます！

「毎日の食事の準備が大変」「治療食が必要だけど、どうしたらいいの？」
日々の食事にお困りの方へ、市の補助事業があります。

ご興味のある方は、碩田地域包括支援センターまでご連絡ください。
職員がご自宅にお伺いして、利用に向けた聞き取り調査を行います。

【対象者】 65歳以上の一人暮らしの方又は
高齢者だけの世帯の方で
身体の衰えなどで調理をすることが困難な方



【利用回数】 調査結果に応じて最高で週に6食まで

【利用者負担】 1食あたり**400円**
※契約の配食業者が複数あります！配達可能圏域であれば、業者はご自分で選択できます。
※対象外になる人も、自費で利用できる業者があります。



【お問合せ先】 碩田地域包括支援センター
〒870-0043 大分市中島東3丁目1-25プライムコート中島104
TEL097-560-0437 **FAX097-560-0438**

