

大分西包括たより

大分西地域包括支援センター
—第16号—
令和7年3月発行



令和6年10月26日(土)田ノ浦地区にて
介護予防教室×移動販売
開催しました！



神崎校区公民館ではフレイル予防についての講座と体操、歩行状態のチェックを行いました。教室終了後到着した移動販売車を利用してのお買い物を。
その他の停留所ではフレイル予防についてや包括支援センターについて説明を行ったり、生活や体調に関しての相談を受け付けました。自宅近くで買い物ができのありがたいという声も。また販売車の停留所が集いの場となり交流が行われている様子も見られました。



年齢問わず
地域の方の
参加大歓迎！

介護予防教室 × イオン移動販売
第2弾 東八幡地区 開催します！



日時 令和7年3月14日(金)

10:00～11:00

場所 東八幡公民館

内容 ●食べて元気にフレイル予防
●お口から始める健康づくり

講師 大分市長寿福祉課

管理栄養士 大坪 春美 氏

歯科衛生士 濱口 三恵 氏



今回は『栄養』と『口腔』の視点から介護予防について講話をしていただきます。

その中で**おすすめの食材**や、**口腔ケアグッズ**もご紹介していただけます(*'▽')

おすすめ!



紹介いただいた商品

教室終了後に、現地へ来る移動販売車で購入可能です(*'ω'*)



すぐに実践をしてみたい方は、是非ご利用ください



介護予防教室を開催してみませんか

住み慣れた地域の中で、
いつまでも元気に暮らすこと
ができるよう、**地域の65歳以上の方を対象に**、介護予防
教室を行うことができます 

管理栄養士、歯科衛生士
運動指導者、等
もお呼びできます



楽しく介護予防に取り組んで
いきましょう(*'▽')

①健康体操教室

(例：自宅でできる健康体操、めじろん体操等)

②栄養教室

(例：食生活・栄養バランスについて等)

③お口の健康教室

(例：口腔ケア等)

④フレイル予防の教室

⑤認知症予防のおはなし



※より詳しい認知症講話を希望の場合は、別
講座”**認知症サポーター養成講座**”も開催可
能！

……パワーアップ教室について 送迎付きです ……

つまづきやすい、階段がづらい、食欲が
ないなど日常生活に支障が出てきた高
齢者を対象に、運動・栄養・口腔の専門
職が3か月間集中的に機能訓練や自己
管理の指導を行い、生活機能を改善・向
上させる教室です。

○教室利用の対象となる方

- 介護保険の認定無(生活に支障がでてきた方)
- 要支援1・2の認定有
(デイサービスなどの通所サービスを利用していない方)

教室の概要

教室名：いのべ病院

- ◆利用期間：3か月間
- ◆教室：いのべ病院
- ◆利用曜日：毎週月曜日(祝日の場合火曜日)
- ◆利用時間：13:00～15:00

教室名：カラダラボフィジオ

- ◆利用期間：3か月間
- ◆教室：二又公民館
- ◆利用曜日：毎週水曜日
- ◆利用時間：9:30～11:30

利用料
500円

です(*'ω'*)



大分西地域包括支援センター

地域包括支援センターとは高齢者に関する総合相談窓口です
大分西地域包括支援センターでは、大分西中学校圏域を担当しています

“困ったなあ”を一緒に考えます

【営業時間】 月曜日～金曜日 ▶ 午前8時00分～午後5時30分
土曜日 ▶ 午前8時00分～午後5時

〒870-0871 大分市東八幡4丁目6組リバーサイド91 101号

TEL 576-8282

