### ちいきに活かす介護予防ミニコミ誌

# マキコム

KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU

2018.3.26 4月号

柏市社会福祉協議会 〒277-0051 加賀3-16-8 Tel 04-7170-5570

## お知らせ

## 介護予防センターの体制が 4月から変わります!

その1

2つの介護予防センターを一体的に柏市社会福祉協議会が運営します。

※柏市の委託事業



ほのばのプラザますお

柏市加賀3丁目16-8



いきいきプラザ

柏市柏5-11-8



ボランティアセンターに配置されていた介護予防担当はほのばのプラザますおに事務所を引っ越します。

その2

## 介護予防グッズの貸出場所が変わります

これまで

ボランティアセンター 沼南社会福祉センター



これから

ほのばのプラザますお 沼南社会福祉センター

予約は、ほのぼのプラザますおまで直接お電話ください **2 7170-5570** (開館日:火~日 9:00~16:30 閉館日:月·祝祭日)

ボランティアセンターでの受け取りを希望される方はご相談ください。 介護予防グッズの冊子はほのぼのプラザ、ボランティアセンター、 地域いきいきセンターにてお渡しできます。





# フレイル予防・健康づくり出前講座の受付窓口が変わります!

#### これまで

福祉活動推進課



#### これから

ほのぱのプラザますお **25 7170-5570** FAX **7171-6611** 

出前講座はサロンや運動 グループの強い味方だね 年4回まで使えるので効果 的に活用しましょう





出前講座のチラシ、申込書は介護予防センター(いきいき、ほのばの)ボランティアセンター、地域いきいきセンター等に置いてあります。

# 新しい体操ができましたかしわロコトレ!体操



げんきりんたいそうに続く柏市独自のロコモ予防のための体操 が柏市在宅リハビリテーション連絡会監修のもとつくられました。

### 膝を曲げての片脚立ち

(片脚2回ずつ・右→左の順で2セット)



鍛えられる筋

ハムストリングス (太ももの 後ろの筋肉)・支えている脚 全体の筋肉も鍛えます



(片脚2回ずつ・右→左の順で2セット)



### 鍛えられる筋

中殿筋(お尻の横の筋肉)・支えている脚全体の筋肉も鍛えます

ロコトレ!を 学ぶ方法は? フレイル予防・健康 づくり出前講座 (ページ上部参照) にロコトレを学ぶプ ログラムがあります。 サロン等活動者を対象に2日間講座を開催します!

①場所:ほのぼのプラザますお

5月17日(木) 18日(金)13:30~15:30

②場所:いきいきプラザ

7月25日(水) 26日(木)13:30~15:30