

令和7年度 幸田町北部地域包括支援センター からのお知らせ

介護予防に関する教室・講座

地域で取り組む介護予防

こんなことはいませんか？

つまづいて、転びそうになった…かも??

今年も畑を続けて美味しい野菜を作りたいな…そうね!!

姿勢良く歩いたり、体力を維持したい…もちろん!!!

参加していただきたい取り組みをご紹介します

友人と会話を
楽しみ運動も一緒に
しましょう!



げんきかい

高齢者の方々が、参加者や支援者との交流を通して地域との関わりを持つ集いの場となっています。
運動や脳トレなどを一緒にいき自らの健康づくりと心身の維持・向上を目指しています。

坂崎小学校区（第1水曜日）		幸田小学校区（第3木曜日）	
坂崎公民館		（予定）大草西コミュニティホーム	
4月 なし	10月 1日	4月 17日	10月 16日
5月 7日	11月 5日	5月 15日	11月 20日
6月 4日	12月 3日	6月 19日	12月 18日
7月 2日	1月 7日	7月 17日	1月 15日
8月 なし	2月 4日	8月 なし	2月 19日
9月 3日	3月 4日	9月 18日	3月 19日

時間 10:00~11:15

【対象】

町内在住のおおむね65歳以上の方

【定員】

各学区 約18人（先着順）
申し込み必要（当日可）

【内容】

・運動 ・ストレッチ
・脳トレゲーム
・歌唱 など

学区外の方も参加可能です。お気軽にお問合せください

幸田で生きいき 幸せ健康教室

住み慣れた幸田町でいつまでもいきいきと暮らし続けるため、ストレッチや運動を通して、健康寿命を伸ばすように自らの健康づくりを目指す教室です。

1クール		2クール	
大草西コミュニティホーム		坂崎公民館	
4月 10日	5月 22日	7月 3日	8月 21日
4月 17日	5月 29日	7月 10日	8月 28日
4月 24日	6月 5日	7月 17日	9月 4日
5月 1日	6月 12日	7月 24日	9月 11日
5月 8日	6月 19日	7月 31日	9月 18日
5月 15日	6月 26日	8月 7日	9月 25日

毎週木曜日 時間 14:30~15:30

【対象】

町内在住のおおむね65歳以上の方

【定員】

各クール 16人（先着順）
事前の申し込み必要

【講師】

・理学療法士
・保健師
・管理栄養士
・歯科衛生士 など

介護予防 ボランティア講座

介護予防に関する知識や技術を学び、地域の集まりなどでの介護予防に役立てることを目的としています。

【対象】

町内在住、在勤の方で介護予防に関心のある方

【定員】

約30人（先着順） 事前の申し込み必要

【内容】

高齢者を対象とした室内で出来るレクリエーション

【講師】

愛知県レクリエーション協会 山内 悟 氏

【会場】

未定

【日程】

2025年10月4日（土）
14:00~16:00

認知力の低下予防に関する教室・講座

物忘れがあっても、誰もが安心して過ごせる地域

みんなで見守り

認知症があっても自分ができることをしながら過ごす
筋力も記憶力もできるだけ維持ができるように

お互いに支援できる取り組みをご紹介します



認知力を鍛える 幸せ脳トレ教室

脳トレをすることによって脳を活性化させ認知機能の低下を防ぐ効果があります。また、普段の生活に脳トレを取り入れ、継続することによって記憶力・思考力・判断力・注意力の改善・向上を目指し、より健康的な状態に保つことができます。

【会場】 幸田町北部地域包括支援センター

【日程】 2025年5月～6月、8月～9月
金曜日 14:00～15:30

【対象】 町内在住のおおむね65歳以上の方

【定員】 8人

【講師】 作業療法士 等



おいでんカフェ

認知症介護に関する相談や情報交換、脳トレゲームなどを行います。

【会場】 幸田町北部地域包括支援センター
すぐみちカフェ(6月・9月・12月・3月)

【日程】 2025年4月～2026年3月
第3火曜日 14:00～15:00

【対象】 町内在住、在勤で認知症に興味・理解のある方。認知症の方を介護をされている方

【定員】 8人程度

【講師】 理学療法士、看護師 等

【備考】 脳体カトレーナーの体験会があります。すぐみちカフェでは、自費での飲み物購入をお願いします。

介護者家族交流会

介護に関する相談や情報交換、勉強会などを行います。
参加をお待ちしております。

【会場】 幸田町北部地域包括支援センター

【日程】 2025年5月20日、8月19日、11月18日
2026年2月17日
第3火曜日 15:00～16:00

【対象】 町内在住、在勤で介護や認知症に関する理解を深めたい方

【定員】 8人程度

【講師】 主任介護支援専門員 等

認知症サポーター 養成講座（基礎編）

認知症の基礎知識（認知症とは何か、認知症の症状とは）と認知症の人への対応、家族への支援などサポーターとしての役割を学びます。

【会場】 幸田町北部地域包括支援センター

【日程】 2026年1月（詳細未定）
14:00～15:30

【対象】 町内在住、在勤で認知症に関する理解を深めたい方

【定員】 8人程度

【講師】 キャラバン・メイトの資格を有する包括職員

《 問合せ先 》

新たな介護予防の活動団体の
立ち上げを支援します！

幸田町北部地域包括支援センター

☎ 0564-62-5516

幸田町大字坂崎字道坂27-1

