

予 防

いつまでも社会とのつながりが持てるようにしたいですね。積極的に地域へ出かけることで健康の維持にもつながります。

介護予防教室・地域での交流の場

□ いきいき教室

高齢者の方やその支援に関わる方を対象に、保健所や地域のコミュニティセンターなどにおいて、介護予防のための教室や講演会を開催します。

保健師、栄養士、歯科衛生士、体育指導員などの専門職種による講話や運動にて、楽しく介護予防について学び、地域において生きがいや役割を持って生活できることを目的としています。

【問い合わせ先】 北保健所 電話：917-6552 FAX：911-2343

□ 上飯田福社会館

趣味作り・教養の向上のための講座の実施、健康・介護相談、各種イベントを行っています。生きがい・健康・仲間作りのため、囲碁・将棋室、卓球室、喫茶談話室、お風呂もあります。市内在住の60歳以上の方が利用対象です。

● 認知症予防教室

認知症予防のための運動を行うほか、認知症予防に役立つ知識や活動について学ぶ教室を開催します。

● 認知症予防リーダー養成講座

認知症予防に関する知識や技術を習得のうえ、認知症予防の普及啓発のために地域で活躍するリーダーを養成します。

【問い合わせ先】 上飯田福社会館 電話：914-0831 FAX：912-1308

□ 高齢者はつらつ長寿推進事業（フレンドリークラブ）

毎週1回「健康体操・頭の体操・指先を使った物づくり・自分達で考える参加者企画・レクリエーション」などを通して、介護予防への理解を深めたり、自主活動や地域活動へ参加できるように支援いたします。

市内在住の65歳以上の方対象です。

【問い合わせ先】 北区社会福祉協議会 電話：915-7435 FAX：915-2640

□ 認知症カフェ

認知症の本人や家族、地域住民、医療や介護の専門職など、どなたでも参加できる集いの場であり、交流や情報交換、相談などができる場所です。

【問い合わせ先】

名古屋市認知症相談支援センター	電話：919-6622	FAX：913-8553
北区東部いきいき支援センター	電話：991-5432	FAX：991-3501
北区西部いきいき支援センター	電話：915-7545	FAX：915-2641
北区西部いきいき支援センター分室	電話：902-7232	FAX：902-7233

□ ふれあいいきいきサロン

高齢者や障がい者、子育て中の親子、地域住民どなたでも、身近な場所に集まって気軽に楽しくふれあいを深め交流する場です。

【問い合わせ先】 北区社会福祉協議会 電話：915-7435 FAX：915-2640

□ ふれあい給食会

各小学校区のコミュニティセンターなどで開催し、食事をしながら交流をする場です。概ね65歳以上のひとり暮らしの方対象です。

【問い合わせ先】 北区社会福祉協議会 電話：915-7435 FAX：915-2640

□ 老人クラブ（なごやかクラブ）

概ね60歳以上の方であればどなたでも会員になれます。活動内容は各クラブそれぞれです。

【問い合わせ先】 なごやかクラブ北連合会事務局（北区役所区民福祉部福祉課内）
電話：917-6530 FAX：914-2100