

平成23年度 うるま市介護予防事業 始まります

介護長寿課（地域包括支援センター） ☎ 973-5112



平成23年4月より各地区ごとに、**介護認定をうけていない65歳以上の方（平成23年3月末時点）**に「基本チェックリスト」を発送します。
基本チェックリストが届いた方は、ご記入のうえ期限内に返信用封筒にて地域包括支援センターへ「返送」してください。

- 【各地区の発送・返送期限】**
- 具志川地区 発送：4月1日 返送期限：4月末まで
 - 石川地区 発送：5月2日 返送期限：5月末まで
 - 与那城・勝連地区 発送：6月1日 返送期限：6月末まで

介護予防事業の流れ

対象者へ基本チェックリストを発送

基本チェックリストが届きましたら、質問に沿って「記入」し、地域包括支援センターへ「返送」してください。

チェックリストから判定

※今年から介護予防健診（医師の診療、検査等）は必要ありません。

介護や支援が必要となるおそれが低い方
「ちゃ〜がんにゅう高齢者」

介護や支援が必要となるおそれが高い方
「ちばらな高齢者」

- 一般高齢者向けの総合介護予防教室
「転ばぬ先の知恵教室」
- うるみんななどの施設を活用する
「うるま貯筋クラブ」等への案内。

- 運動機能向上プログラム
「どろ〜がっさん教室」
- 栄養改善・口腔機能向上プログラム
「歯がんにゅう教室」等への案内。

※各教室の対象者には、基本チェックリストの結果に基づき、うるま市が行っている介護予防教室のご案内を送付させていただきます。

うるま市貯筋クラブのお知らせ

高齢者のみなさんがスタッフの指導をもとに正しい運動方法を身につけ、日ごろから実践でき、介護予防に役立てていただけるように「うるま貯筋クラブ」を開催します。

【とき・ところ】

水中運動プログラム

・うるみんなプール（月・水・金）

筋力向上プログラム

・うるみんな運動指導室（月・金）

・石川保健相談センター機能訓練室（水）

【実施時間】

いずれも午後1時から3時まで

【対象】

市内在住の65歳以上の元気な方（疾病等により受講できない場合もご紹介します）

【定員】

・水中運動プログラム25名

・筋力向上プログラム20名

【施設利用料】

・うるみんな 1回100円

・石川保健相談センター 無料

【会員登録】

貯筋クラブの実施日に、直接会場にて登録（登録受付は12時30分〜午後1時まで）してください。

【お問い合わせ】

地域包括支援センター

☎ 973-5112