

出張

もの忘れ相談会のお知らせ

相談無料

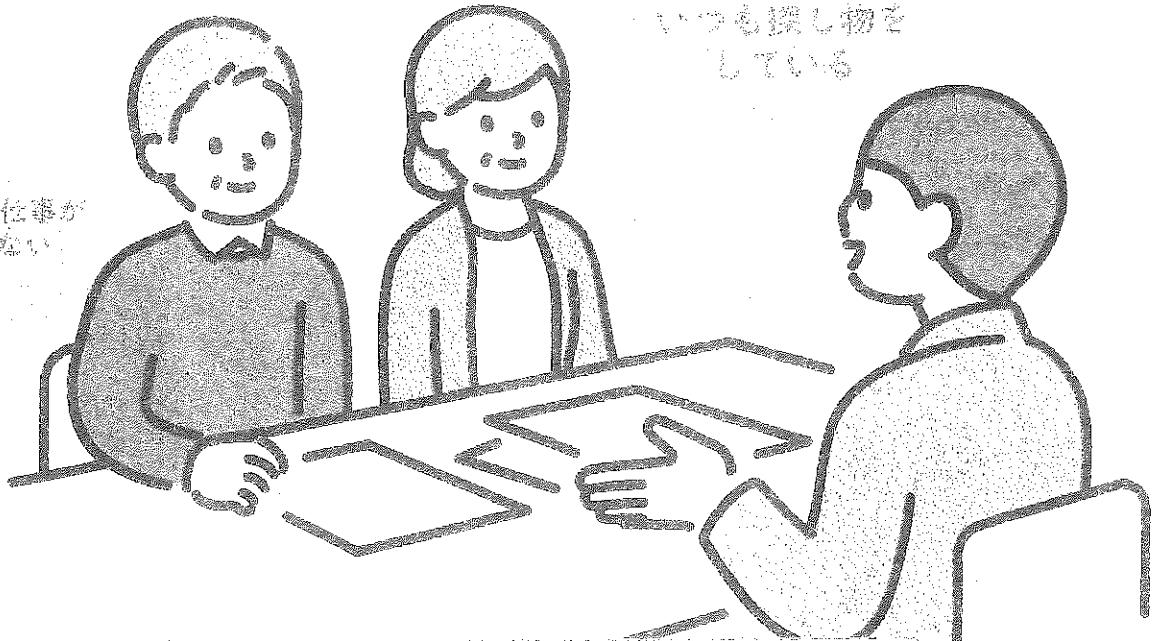
申込不要

個別相談

以前と少し様子が違う…
このまま様子を見ていても
大丈夫？

忘れっぽくなったけど
これって認知症？

最近、家事や仕事が
うまくいかない。



いつも探し物を
している

もの忘れについて悩みはありませんか？
不安な気持ちや困っていることを相談してみませんか？

日時

令和6年 1月26日(金) 午前10時～12時

場所

桑市民交流センターマルベリー館(羽川858-1)
2階 会議室4

(お問い合わせ) 小山市役所高齢生きがい課在宅医療介護連携係 22-9285-22-9853

令和5年度12月コース 参加者募集(定員20名)



トレーニングで健康づくり!

健康運動指導士さんと一緒に、楽しく体を動かしませんか?

高齢者を対象にした簡単なトレーニング教室を開催します。みんなで楽しく続けられる基礎的な体づくりをおぼえて、健康寿命を延ばしましょう!

場所・日時 桑市民交流センター 1階 多目的室1、2

(住所:小山市羽川858-1)

毎週水曜もしくは金曜日 10時00分~12時00分

月	実施日
12	1(金), 6(水), 15(金), 22(金)
R6.1	5(金), 10(水), 19(金), 24(水)
2	2(金), 7(水), 16(金), 21(水)

・もちもの・

シューズ(上履き)

ヨガマット

タオル

飲み物

参加費

内容 簡単な筋力トレーニング、ストレッチ、有酸素運動

(初回と最終回に体力測定を行います。)

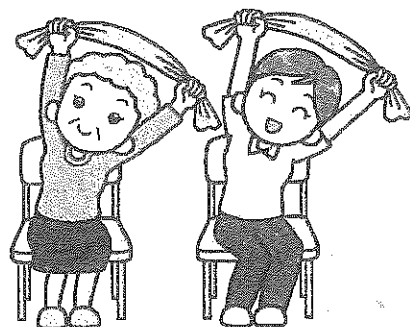
対象 65歳以上の運動制限のない方

(令和5年度に同事業に参加したことがある方は対象外)

※裏面の注意事項もご確認ください。

参加費 1コース(全12回) 500円

看護師も常駐しております。普段運動をしない方でもお気軽にご参加ください。



申し込み期間:11月6日(月)~20日(月) 定員に達し次第終了

【申し込み・問合せ先】小山市役所 高齢生きがい課 地域支援係
TEL:0285-22-9616 FAX:0285-22-9543

介護予防トレーニング事業に参加するにあたって

除外基準

*事業参加前に以下の項目にあてはまる方は、事業への参加ができません。

- 要介護認定、要支援認定を受けている
- かかりつけ医から運動制限の指示がある
- 心疾患、不整脈、慢性閉塞性肺疾患、骨粗鬆症、脊椎圧迫骨折、腰部脊柱管狭窄症による神経症状、人工関節手術の既往、急性期の関節炎があり、主治医から運動を止められている
- 安静時において以下に該当する場合
 - ・収縮期血圧が180mmHg 以上または80mmHg 未満
 - ・拡張期血圧が110mmHg 以上
 - ・体温37.5℃以上
 - ・脈拍120回/分以上
- 安静時に動悸や息切れがある

中止基準

*事業当日及びトレーニング中に以下の項目があてはまる方は、

事業の参加を中止し、様子を見ます。

- 毎回の健康・体調チェック時
 - ・食事の未摂取
 - ・内服薬の飲み忘れ
 - ・バイタル(血圧:収縮期血圧180mmHg 以上または80mmHg 未満
拡張期血圧110mmHg 以上
脈拍:120回/分以上、体温:37.5℃以上)
- トレーニング中に以下の症状が出た場合
 - ・バイタルサイン(開始時と比べて、収縮期血圧が40mmHg 以上
または拡張期血圧が20mmHg 以上上昇した場合
脈拍が140回/分を越えた場合)
 - ・冷や汗、手指の震え、動悸、不安感
 - ・吐き気、だるさ、急激な眠気
 - ・強い息苦しさ、めまい、胸の痛み、頭痛、強い疲労感