

知っていますか？

地域包括支援センター

東部地区



本部 寿8丁目7309-2 ☎0994-40-3751
サブ 串良町下小原3103-2 ☎0994-62-8871
担当地区／鹿屋東中校区、串良地区

西部地区



本部 大浦町14028-6 ☎0994-40-9855
担当地区／第一鹿屋中校区、花岡中校区

私たちが皆さんのよりよい生活のためのお手伝いをいたします

南部地区



本部 吾平町麓3811-2 ☎0994-58-5900
サブ 大始良町226 ☎0994-48-2800
担当地区／田崎中校区、大始良中校区、高須中校区、吾平地区

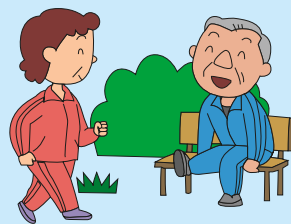
北部地区



本部 下祓川町1800 ☎0994-40-8333
サブ 輝北町市成2121-3 ☎099-485-1185
担当地区／鹿屋中校区、高隈中校区、輝北地区

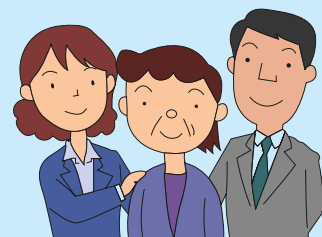
介護や健康のこと (介護予防マネジメント)

- 要介護認定申請を頼みたい
- 要支援1・要支援2の介護予防プラン作成を頼みたい
- 体力の低下に不安があるなど



さまざまな相談ごと (総合相談)

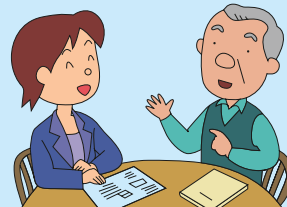
- 医療や生活に関すること
- 近くに住む一人暮らし高齢者の生活が心配だなど



こんなときにお役に立ちます！ 地域包括支援センター

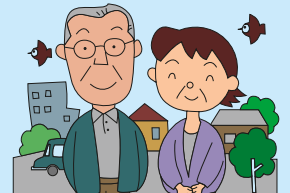
権利を守ること (権利擁護)

- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 財産管理に自信がなくなった
- 高齢者虐待に関することなど



暮らしやすい 地域のために

- (包括的・継続的ケアマネジメント支援)
- 地域のケアマネジャーへの支援・指導
- さまざまな関係機関とのネットワーク作りなど



介護予防教室を開 催しています

市では、元気な高齢者から、要支援・要介護状態になるおそれの高い人までを対象とした、介護予防事業を行っています。

地域包括支援センターでも、この介護予防事業を推進しています。いつでも元気に過ごすために、ぜひ、参加してみませんか。

- 対象者 65歳以上
- 参加費 無料
- ※動きやすい服装で、タオル、飲み物を持ってきてください。

ぴんぴん元気教室

市内の公民館など、現在24会場で行っています。家族、友人などと一緒に参加してみませんか。

- 日時 毎月1・2回
- 場所 各地区公民館など
- 内容
 - 血圧測定
 - ストレッチ体操
 - 転倒予防運動
 - 脳トレーニングやレクリエーション



健康くらび

運動経験のない人も、ぜひ、ご参加ください。

- 日時 毎月3回

(午前・夜間)

- 場所 市保健相談センター

- 内容
 - ストレッチ
 - 軽い運動
 - 健康づくりのための講話



はつらつ教室

保健師などの専門スタッフによる介護予防教室です。

- 日時 毎月1回

9時30分～12時30分

- 場所 市保健相談センター

- 内容
 - 介護予防について
 - 転倒予防体操

高齢者筋力向上 トレーニング

●対象 各種健診受診後の結果により、対象者を選定します。

- 日時 毎週2回(90分程度) ※全30回

- 内容 高齢者向けトレーニング機器を使用した筋力トレーニング

- 場所

- ① 井ノ上病院
 - ② 鹿屋市社会福祉協議会
 - ③ ナーシングホームひだまり
 - ④ 輝北みどり診療所
- その他 参加にあたり、かかりつけ医の意見が必要になる場合もあります。



- 歯の健康や口腔体操
- 昼食と食事のポイント