

# かわごえ健康マイレージのご案内

健康づくりに取り組んで、健康とお得をゲット!!

かわごえ健康マイレージは、18歳以上の町民または町内在勤の方が、健(検)診受診や対象となる町の教室・イベント等に2つ以上参加すると、「三重とかわ健康応援カード」がもらえます。県内のマイレージ特典協力店でカードを提示するとサービスが受けられるお得なカードです。

対象となる町の教室・イベントをご紹介します

## 健康推進課主催の事業

- ・かわごえパワーステーション・メタボ予防運動
- ・栄養教室・重症化予防教室
- ・かわごえ健康サポート事業
- ・健康推進委員による地区教室・口腔栄養教室
- ・中尾医師によるゆうゆう教室
- ・メンタルヘルスパートナー講座

## 町民による自主事業

- 百歳体操
- ⑧天神9:30～亀須9:00～豊田10:00～
  - ⑨高松10:00～当新田10:00～
  - ⑩南福崎10:00～豊田一色10:00～
- 各公民館で開催

## 生涯学習課主催の事業

- ・サルセッション教室(全9回)・ボディメイクヨガ教室(全9回)
- ・スポーツ推進委員協議会主催イベント・体育協会主催イベント
- ・川越FAGクラブ主催イベント



## 地域包括支援センター実施の事業

- ・認ニン！教室（認知症予防事業）（毎月第2水曜日）
- ・新オールだー'sだよ 全員集合！！（各地区年1回）
- ・男ズ・ウォーカー（男性向け介護予防事業）（毎月第3金曜日）
- ・体験型カフェつどい（毎月第3水曜日）
- ・もの忘れ相談室（毎月第3木曜日）



上記の教室などに参加し、健康推進課で申請すると三重とかわ健康応援カードをゲットできます。地域包括支援センターの教室も対象になっておりますので、教室に参加し、楽しみながら健康とお得を手に入れましょう。条件達成が分かるもの（結果票など）をお持ちください。

## 健康マイレージの流れ



お問い合わせ：川越町健康推進課(いきいきセンター内)059-365-1399

脳トレの答え・・・かわごえ健康マイレージ対象教室

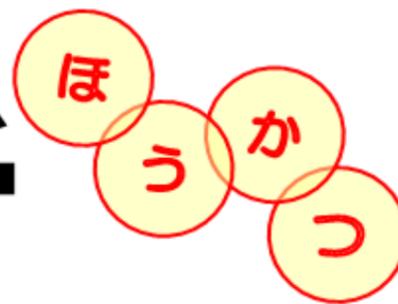
令和5年度 第1号

# 川越町 地域包括



# 包括

# 支援センターだより



★川越町地域包括ケア研修会26  
★認知症サポーター養成講座

## CONTENTS

令和5年度 介護予防（関連）事業日程表  
かわごえ健康マイレージのご案内

今号の脳トレ・・・令和5年度介護予防（関連）事業日程表の事業名にある※印は何の目印でしょう？

発行:川越町地域包括支援センター（豊田一色314）  
TEL：365-9999 FAX：365-2940  
E-mail：kawafuku@ccnetmie.ne.jp  
HP：http://www.kawagoe-shakyo.com/



川越町社会福祉協議会内の地域包括支援センターページへ簡単アクセス

# 令和5年度 介護予防(関連)事業日程表

各事業、コロナワクチン予防接種や感染拡大予防のため日程や場所が例年と変更になる場合があります。  
詳しくは事業ごとに日程が近くなったらお知らせいたしますので、その都度回覧やホームページ等をご参照ください。

項目	事業名	内容	実施主体	実施日時	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	5年1月	2月	3月
運動機能	◆かわごえ パワーステーション	運動をすすめられている方や、身体を動かすことに自信のない方が、いくつになっても自分で何でもできる体づくりを行います。	健管	毎月2回 火曜日2部制 (別途08会も実施しています)	11 25	9 23	13 27	11 25	8 22	12 26	10 24	14 28	12 26	9 23	13 27	12 26
	※ 4月・11月は体力測定を行う予定です。															
栄養改善	栄養改善個別指導	体重の少ない方を対象に、低栄養にならないための食事の仕方を管理栄養士がご相談に応じます。	健管	随時実施	気になる方はご相談ください。											
	◆体にえ～よ～教室	食事をバランスよく、食べるためのコツをお伝えします。	健管	年5回 10:00～		25	15				26		21		15	
口腔機能	◆歯つらつ教室	咀嚼(かむこと)、えん下(飲み込むこと)の機能を向上させて、健康長寿を満喫しましょう。	健管	年5回 10:00～		亀須	豊田				天神		高松		北福崎	
認知症予防	◆認ニン！教室 (認知症予防教室)	軽い運動をしながら歌あり、笑いあり、楽しく元気に一緒に認知症予防しましょう！	包括	毎月 第2水曜日 10:00～11:30		10 測定	14	12	9	13	11	8	13	10	14	13 測定
	◆川越町 もの忘れ相談室	本人やご家族の「ちょっと気になるもの忘れ」について専門相談員とお話することができます。	包括	毎月 第3木曜日 13:30～14:30 (随時開催)	20	18	15	20	10	21	19	16	21	18	15	21
閉じこもり予防	◆新オールだー's だよ 全員集合！！	60歳以上の方を対象に、各地区公民館に集まり、音楽療法で心身共にリラックスして、脳の活性化もはかりましょう。	包括	各地区年1回 10:00～12:00		12 北福崎	9 上吉	13 亀須	25 高松	22 天神	19 豊田 一色	16 南福崎				
介護相談	介護相談会	随時介護相談は行っておりますが、平日はお仕事などで時間が取れない方に開設しています。	包括	毎月 第2土曜日 9:00～12:00 (随時開催)	8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	9
その他	メン ◆男ズ・ ウォーカー	概ね65歳以上の男性を対象に楽しくウォーキングや新たなスポーツを体験し、運動の習慣化のきっかけに！	包括	毎月 第3金曜日 9:30～11:30		19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	15
	◆体験型カフェ つどい	定期的な外出機会ができる様に毎月違う体験を少人数で行っています。対象となる方には担当がお声かけしています。	包括	毎月 第3水曜日 10:00～11:30		17	21	19	23*	20	18	15	20	17	21	27*

※ 予約制で定員があり、抽選になる事があります。

\* 印のある日は他の月と開催週や曜日が異なりますのでご注意ください。

◆ 印のある事業名はかわごえ健康マイレージ対象教室です。

※お問い合わせ先… 健管:川越町健康管理センター(TEL:365-1399) 包括:川越町地域包括支援センター(TEL:365-9999)