

能代市通所型介護予防事業

参加者募集!

皆様が自宅で自立した生活を営むことができるように、運動器機能の向上を目的とした教室です。自宅でもできる運動を中心に無理なく・楽しく・元気に!をテーマに開催していきます。

- ★開催場所 JAあきた白神 デイサービスセンターいなほの里
- ★日程 毎週水曜日開催
※ご都合が付かない日はお休みできます。
- ★時間 午前10:00~11:30【1時間半】
※ご希望の方は、送迎いたします!
- ★料金 無料
- ★定員 5名程度【先着順とします】
- ★持参物 運動できる服装・靴、タオル
- ★対象者 65歳以上で介護認定を受けていない方で、運動機能低下のおそれのある方

基本チェックリスト			得点
質問項目	回答		
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい 1.いいえ		
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	0.はい 1.いいえ		
15分間位続けて歩いていますか	0.はい 1.いいえ		
この1年間に転んだことがありますか	0.はい 1.いいえ		
転倒に対する不安は大きいですか	0.はい 1.いいえ		
No.1~5の合計			

運動器機能向上プログラム
身体機能の維持・向上を目的とした運動
★ストレッチ(柔軟体操) ★筋力アップ運動 ★転倒予防体操 など
日常生活での動きを考えて、楽しく筋力アップ!

合計が3点以上の方が対象になります。

お問い合わせ

能代地域包括支援センター ☎0185-89-5545
JAあきた白神 デイサービスセンターいなほの里 担当: 田村 ☎0185-58-5822

特定施設入居者生活介護 サービス付き高齢者向け住宅



オープニング スタッフ大募集

平成29年
5月
OPEN
(予定)

- 計画作成担当者..... 1名(即、雇用可)
- 生活相談員..... 1名(即、雇用可)
- 看護職員(正・准).... 3名(H29.4月採用)
- 介護職員..... 14名(H29.4月採用)
- 栄養士..... 1名(H29.4月採用)
- 調理員..... 3名(H29.4月採用)

お問い合わせ先
JAあきた白神
企画管理部 企画課 工藤・小沼
TEL 0185-52-5191

能代警察署からのお願い



来年用の肥料は 倉庫等に保管

市販されている肥料や農薬の中には、爆発物の原料となり得るものがあります。

来年用の肥料等を保有されている方は

- 屋外に野積みしない
 - 鍵のかかる倉庫等に保管する
- など、盗難防止に努めていただくようお願いいたします。



万が一、盗難被害に遭った時は、すぐに警察へ通報してください!

能代警察署 0185-52-4311

サッポロ一番 × 全農

秋田県産 白神ねぎが入った しょうゆラーメン



11/28(月)全国一斉販売!!
数量限定!お早めに!