

## 介護予防サービスのご紹介

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て要介護状態になると考えられています。

住み慣れた地域でいつまでも健康で楽しく生きがいを持って暮らせるよう、介護予防サービスを上手に利用し、健康づくりと介護予防に取り組みながら、健康長寿を実現しませんか？

### 【町で実施している介護予防サービス】

サービス名	主な内容
筋力向上トレーニング	筋トレマシンによるトレーニングや柔軟体操
運動機能向上トレーニング	接骨院の先生による簡単なトレーニング方法の指導
介護予防デイサービス	デイサービスセンターなどでのストレッチ・筋力アップ体操など
食事療養サービス	奥多摩病院にて管理栄養士の指導のもと治療食を提供
配食サービス	週3回ご自宅に夕食を配食し安否確認も実施
介護予防普及啓発訪問サービス	生活館などでの介護予防の取組方法の紹介・体操教室・講話など

「筋力向上トレーニング」では、現在、利用者を募集しております。

※その他のサービスや、利用に関する問い合わせは、奥多摩町地域包括支援センター

☎83-8555

申込不要

参加費  
無料

シニアのための

# スマホ相談会

第8回



アドバイザーとの1対1の個別相談で、日頃のスマホに関するお悩みを気軽に相談できます！

日にち

令和5年 3月 16日(木)

時間

① 10:00～12:00  
② 13:30～15:30

場所

文化会館 1階 多目的ホール

⑩ 駐車場に限りがありますので、公共交通機関のご利用にご協力お願いいたします。

相談会の様子



すっきりしました。ストレスなくスマホがつかえるようになりました。説明がとてもわかりやすくスムーズに理解できました。(感想抜粋)

【お問い合わせ】奥多摩町地域包括支援センター ☎ 83-8555

※感染予防のため、当日の検温とマスクの着用をお願いします。※体調がすぐれない方(発熱や風邪症状のある方)は来場をお控えください。

【お問い合わせ】スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎ 03-5348-2735 (年末年始を除く平日9時～17時) FAX 03-5348-2731  
【主催】東京都デジタルサービス局 戦略部 【協力】OKUTAMA お太助隊 / 奥多摩町地域包括支援センター