

〔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

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活したいをもち、暮らしを上手に利用し健康づくりにと介護予防に取り組むことが、健康長寿を実現しませんか？

「筋力向上トレーニング」では、現在、10月からの利用希望者を募集しております。

す。その他のサービスを含め、ご利用に関してはお問い合わせください。

※問い合わせは、地域包括支援センター

☎ 83 - 8555

みんなの情報局

奥多摩町民チャリティー

ゴルフ大会中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しているため、今年の奥多摩町民チャリティーゴルフ大会は、中止となります。

※問い合わせは、町民チャリティーゴルフ実行委員会（福祉会館内）

☎ 83 - 3855

一般社団法人青梅青年

会議所からお知らせ

キャリア教育に関する催しとして、令和3年度青少年育成事業「ワイガヤお仕事インタビュー」を開催します。



〔参加条件〕

- ①小学5年生～中学3年生
- ②全日程参加可能なこと

募集要項をよく読み同意

のうえ、専用申込フォームよりご応募ください。

〔日程・開催場所・内容〕

○9月18日（土）

午前10時～午後3時50分

・煉瓦堂朱とんぼ（青梅市

沢井1-403）

・イントロダクション・イ

ンタビュー（青梅市、奥多

摩町で活躍するカッコいい

大人たち）、ゲストを囲ん

で昼食、グループワーク

○9月19日（日）

午前9時～午後5時

・ネットたまぐーセンター

（青梅市上町374）

・インタビュー（日本、世

新型コロナウイルス感染症の状況により、イベント・催しなどが中止または延期となる場合があります。

詳しくは、各担当へお問い合わせするか、町ホームページをご覧ください。

界で活躍するカッコいい人たち）、グループワーク、昼食、個人ワーク、全体発表

○10月17日（日）午前11時30分～午後1時30分

・OKUTAMA+（川井

594）

・終了式、褒賞授与式

〔参加費〕1500円

〔募集締切〕8月20日（金）

※問い合わせは、一般社団

法人青梅青年会議所（須崎・

土肥） ☎ 23 - 0111

<http://omej.c.or.jp/category/jigyuanai/>



参加申込フォームはQRコード参照