

介護予防・生活支援サービス

※利用料が発生します。

	サービス	場 所	内 容	期 間
生活支援	訪問型サービス (ヘルパー)	各事業所	ヘルパーなどが自宅を訪問し、食事や入浴の介助、調理や洗濯、部屋の掃除などを行い、自立した在宅生活を支援します。	通年
交流	通所型サービス (デイサービス)	各事業所	デイサービスに通って人との交流を楽しみながら、食事や入浴などの支援を受けます。	通年



認知症のことを知ろう！



★認知症サポーター 養成講座



★内容 講座時間：およそ 90 分

認知症を知る・学ぶ、新しい認知症観について、他

★日程

随時相談に応じます。準備がありますので、1カ月前までにお申し込みください。

★沖縄県認知症疾患医療センター (嬉野が丘サマリヤ人病院)

認知症は早期発見・早期治療が大切です。認知症かな？と思った時は「認知症疾患医療センター」へご相談ください。

南風原町字新川 460
月曜～金曜日 8時30分～17時
TEL：098-889-1371（相談室直通）

★若年性認知症相談窓口 新オレンジサポート室

64歳以下で認知症を発症した人や、そのご家族を対象に、医療・福祉・就労などに関する相談を受け付け、関係機関の紹介や必要な情報提供をします。

宜野湾市普天間 1-9-3
月曜～金曜日 9時～17時
TEL：098-943-4085（専用電話）

★ちむdeカフェ

／出入り自由／

予約不要

場 所：ちむぐる館
開催時間：午後2時～4時

開催予定日は
こちらから▶



ちむdeカフェとは

認知症に関心がある方々が集う場です。どなたでも参加できます。ゆったりおしゃべりしてもよし、好きなことをしてリフレッシュしましょう。

日頃の心配事や介護のことなど、情報交換や専門職スタッフへの相談もできます。



お問い合わせ先

介護、医療、その他高齢者の生活全般に関するご相談・お問い合わせ

●南風原町地域包括支援センター **098-889-3534**

南風原町 民生部 保健福祉課：南風原町字兼城 686 番地

南風原町いきいき応援

～介護予防・日常生活支援総合事業～



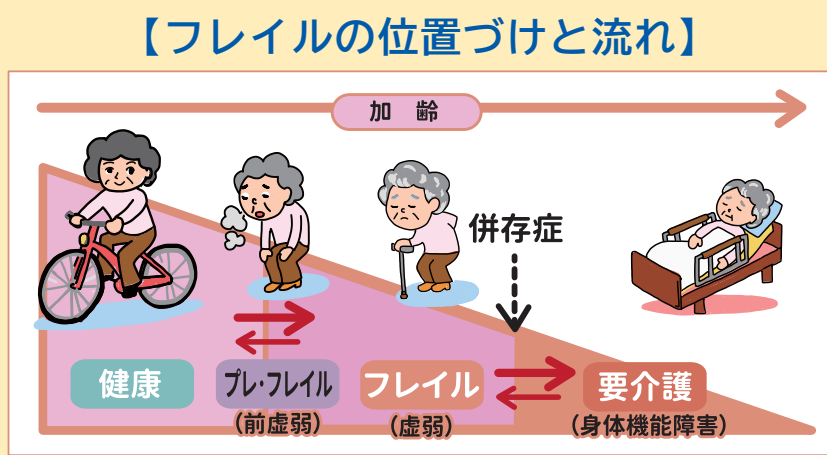
住み慣れた地域で
元気で自分らしい暮らしを続けるために

この事業は、65歳以上のすべての人が利用できる介護予防のための事業です。介護保険の認定を受けていなくても、一人ひとりの状態に合わせたサービスを利用することができます。

住み慣れた地域で、いつまでも元気に楽しく暮らせるよう、『南風原町介護予防・日常生活支援総合事業』を利用して、積極的に介護予防に取り組みましょう！

南風原町 地域包括支援センター
TEL：098-889-3534





参考：「地域づくり支援支援ハンドブック ～2023年度版～」株式会社日本能率協会総合研究所

生活期

一般介護予防事業

サービス	場所	内容	期間	日時	定員	送迎
運動	津嘉山地域振興資料館 (旧津嘉山公民館)	「操体法」とは、身体を気持ちのいい方向や動きやすい方向へ動かすことで、身体の調子を整える運動です。自宅でも続けてできる健康づくりの一つです。	通年	●津嘉山地域振興資料館 (旧津嘉山公民館) 第2・4水曜日 10:00～11:30 ●ちむぐくる館 水曜日 14:00～15:30	各15人程度	なし
	ちむぐくる館	自主活動日あり				
	与那覇コミュニティセンター	与那覇・宮城・兼平・山川・第二団地区在住の方向け区民主体の体操教室です。	通年	●【与那覇区】 第2・4月曜日 14:00～16:00 ●【宮城区】 第2・4水曜日 10:00～11:30 ●【兼平区】 第3火曜日 14:00～16:00 ●【山川区】 第2・4水曜日 10:00～12:00 ●【第二団地】 第3水曜日 13:30～15:00	各20人程度	なし
	宮城構造改善センター	運動指導士を招いて、地域のみんなで健康づくりに取り組みます。				
	兼平自治会集会所	各々の字で自主活動日あり				
交流	山川集落センター					
	第二団地集会所					
フレイル予防ミニ運動教室	ちむぐくる館	原則、イスに腰かけてストレッチや自重運動をおこない、筋力や持久力等の低下を予防するためのフレイル予防ミニ運動教室です。	全4回		5人程度	なし
ノルディックウォーキング教	黄金森公園陸上競技場	2本のポールを使用し、関節・膝の負担を軽減しながら無理なくウォーキングができます。	全8回	●開催時期に「広報はえばる」HPでお知らせします。	20人	なし
地域型ミニデイサービス	各字公民館	各字公民館でレクリエーションをするなど地域の人と交流ができます。	通年	●各字により、さまざまです。南風原町福祉協議会へお問い合わせください。 098-889-3213		

※「公民館サークル」（南風原町立中央公民館 098-889-0568）や老人クラブサークルやボランティア活動（南風原町社会福祉協議会 098-889-3213）などの活動の場があります。一緒にご案内します。

移行期

一般介護予防事業

サービス	場所	内容	期間	日時	定員	送迎
運動	水中運動教室 (一般クラス)	プールの中でウォーキングやストレッチ体操を行い、バランス機能を高めて転倒予防を図る教室です。体力レベルにあわせて、『一般クラス』と『フォローアップクラス』の2クラスがあります。	全16回	●第1期 7/2～8/27 (水・金曜日) 11:20～12:20 ●第2期 9/3～10/24 (水・金曜日) 11:20～12:20	15人程度	一部あり
	水中運動教室 (フォローアップクラス)		3ヶ月	●月・木曜日 9:00～10:00	15人程度	あり
	筋力アップ教室 (元気な方コース)	ストレッチ体操、自重負荷運動、マシントレーニング、健康講話などを学び、筋力アップを図る教室です。体力レベルに合わせた指導を行います。	3ヶ月	●水曜日 10:30～12:30	12人	なし
	筋力アップ教室 (フォローコース)			●水曜日 13:15～15:15	9人程度	あり
交流	中央型ミニデイサービス	ちむぐくる館でレクリエーションをするなど地域の人と交流ができます。	卒業あり	●月曜日 10:00～12:00	20人程度	一部あり



水中運動教室

地域包括支援センター（役場2階①窓口）で、ご自身に合った活動を相談しよう！ぜひ利用する本人とご家族と一緒にご相談ください。



集中介入期

介護予防・生活支援サービス（要支援1、2基本チェックリスト該当者）

サービス	場所	内容	期間	日時	定員	送迎
運動	スイスイ水中運動教室	プールの中でウォーキングやストレッチなどを行います。水の浮力があるので身体への負担が少なく、足腰に痛みがあり、運動に不安のある方にも参加しやすい教室です。	3ヶ月	●火・金曜日 9:30～10:30	9人程度	あり
	ちゃーがんじゅう教室	ストレッチ体操や筋力トレーニングなどを行います。体力に自信のない方、体力の低下を感じている方向けの健康づくりを目的とした教室です。	3ヶ月	●火・金曜日 10:15～12:15 ●月・木曜日 13:15～15:15	9人程度	あり

一般介護予防事業

サービス	場所	内容	期間	日時	定員	送迎
運動	元気アップ訪問	運動指導士、リハビリテーションの専門職などが自宅を訪問し、相談や運動指導などを行います。	全1～6回	●1～2週間ごと 1回あたり 1～2時間	8人程度	なし



ちゃーがんじゅう教室

いろいろな活動があるんだね。もっと詳しく聞きたいな。訪問でも相談できるんだね。

