

# 生野区地域包括支援センター 包括だより



イクノクチイキホウカツシエンセンター  
生野区地域包括支援センターは高齢者のみなさまの

< 暮らし > や < 介護 > の相談窓口です

相談無料・秘密厳守

今年も開催します！

参加  
無料

## 令和8年度 おかちやま脳トレ教室

## 参加者募集

おかちやま脳トレ教室は、日頃の生活の中で  
ご自身で取り組むことができる認知症予防を目的に  
毎月開催しています。

内容は運動・頭の体操・  
栄養や口腔ケアなど  
現在調整中です。  
どうぞお楽しみに！

- 日 時**：5月から毎月第2木曜日  
13時30分～15時（予定）
- 場 所**：生野区社会福祉協議会 2階 多目的室  
（裏面に地図があります）
- 定 員**：30名（定員を超えた場合はお断りすることがあります）
- 対 象**：生野区地域包括支援センター圏域にお住いの  
65歳以上の方で、基本的に毎月参加できる方  
（勝山・東桃谷・西生野・生野・林寺の一部・舎利寺の一部）



3月16日より  
申込受付開始！

**申込方法**：お電話でお申し込み下さい

**問合せ先**：生野区地域包括支援センター TEL：6712-3103

### はじめよう 未病予防

#### 未病とは？

自覚症状はないが検査では異常がある状態  
自覚症状はあるが検査では異常がない状態  
この二つを合わせて未病と呼びます。  
はっきり病気の診断はついていないが、  
まったくの健康とは言えない状態のことです。  
放置すると重大な病気に発展することも…

#### 予防のために することは？

##### 食事

1日3食、栄養バラン  
スの良い食事をする

##### 運動

百歳体操などで筋肉が  
落ちないように運動する

##### 交流

近所の人や家族、  
友人と話をする

