

# 滝上町老人クラブ連合会

回覧

## 町内クラブ研修会・健康づくり研修会 参加者募集！

老人クラブ連合会の普段行っている研修会を体験してみませんか？  
町内在住の60歳以上の方が受講できる研修会を実施します。  
老人クラブ連合会に加入していない方も、ぜひお申し込みください！

日時

令和6年3月12日（火）

10：00～12：10（受付開始 9：45）

会場

滝上町文化センター 第2・3研修室

定員

30名

申込先

滝上町老人クラブ連合会 TEL29-3390

### 研修会内容

#### ・町内クラブ研修会：介護保険制度について

介護保険制度とは高齢化社会に伴い、介護が必要な高齢者の増加、さらには介護をする側の高齢化など、高齢者やその家族の介護についての問題を社会全体で支え合う仕組みです。40歳以上になると支払う介護保険料もその財源に使われており、万が一介護が必要になった時にサービスが使えるようになります。当研修会では介護保険制度の概要や利用する際に必要な申請等の一連の流れ、そして滝上町で提供しているサービスを講師の方に説明していただきます。

#### ・健康づくり研修会：指を使った介護予防～チラシで作れる「紙箱」講座～

家でも手軽に作ることができ、ちょっとした小物入れやごみ箱等、色々な活用方法がある紙箱を講師の方に説明していただき、作成します。さらに指先で細かい動きをすることは認知機能の改善に役立ち、介護予防の一環となります。