介護予防・健康づくりのための
元気アップチェック

●気づかないうちに始まる生活機能の低下（転倒、むせ、体重減少、物忘れなど）を確認するための質問票です。返送いただくと、生活機能や健康状態を判定し、介護予防のためのアドバイスを記載した結果票をお送りします。また、結果に応じて個別に訪問や電話等で対応します。対象者には通知をお送りします。

※ 65 歳以上の方で、生活機能の低下が気になる方は、各地域を担当する地域包括支援センター（27 ページ）にご相談ください。

問合せ先 地域保健課 ☎237-1173

歯つらつ歯っぴーキャラバン　申込制

●シニアはメタボよりフレイル予防！？
歯科衛生士と管理栄養士があなたの地域に出張し、お口の健康と食生活のポイントについて教室を開催します。
【対象】65 歳以上のグループ

※詳しくは、甲府市ホームページをご覧ください。

申込み・問合せ先 地域保健課 ☎242-8301

家族介護教室　申込制

●高齢者などを在宅で介護されているご家族や近隣の援助者の方を対象に、公民館などで、介護に関する学習、介護者同士の交流、情報交換などを開催しています。

※日程や会場など詳しくは、広報こうふまたは甲府市ホームページをご覧ください。

申込み・問合せ先 地域保健課 ☎237-1173

認知症サポーター養成講座　申込制

●認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその家族をあたたかく見守る「認知症サポーター」を養成します。
●甲府市に在住または在勤している方で、認知症について関心のある方が対象です。

オレンジカフェ（認知症カフェ）　申込制

●認知症の方とその家族、認知症について関心のある方等、甲府市内在住の方であれば、どなたでも参加できます。
●情報交換や交流、認知症に詳しい専門スタッフに、認知症や介護のこと、心配ごと等を気軽に相談することができます。

※日程や会場など詳しくは、広報こうふまたは甲府市ホームページをご覧ください。

申込み・問合せ先 地域包括支援課 ☎237-5484