# 甲府市福祉センター

●福祉センターでは、各種介護予防事業や教養の向上・レクリエーション事業等を実施し、高齢者等のいきがい・仲間づくりを支援します。また、浴室や各種運動機器のある機能回復訓練室も利用できます。

【利用対象】６０歳以上の方、障がいをお持ちの方、寡婦、母子・父子家庭の方

【利用方法】はじめて利用する方は、福祉センターにマイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、障害者手帳等を持参し、利用証の交付を受けてください。利用証は全福祉センター共通で、利用料は無料です。

【場 所】

| | | |
|---|---|---|
| 玉諸福祉センター | 向町 568 | 235-3672 |
| 山宮福祉センター | 山宮町 383-1 | 253-6338 |
| 貢川福祉センター | 徳行 3-12-1 | 222-0310 |
| 相川福祉センター | 古府中町 6019 | 254-5688 |
| 相生福祉センター | 相生 2-17-1 | 226-3798 |

【利用時間】午前９：００～午後４：００（浴室は午前９：３０～午後３：３０）

【休 館 日】毎週月曜日、祝日、年末年始（１２月２８日～１月４日）※月曜日が祝日の場合は翌火曜日も休館します。

【管理・運営】指定管理者：社会福祉法人甲府市社会福祉協議会 ☎225-2117

問合せ先 長寿介護課 ☎237-5613

# 生活支援サポーター養成講座

申込制

●高齢者の日常生活の「ちょっとした困りごと」をお手伝いするボランティアを養成します。
●甲府市にお住まいで、生活支援のボランティア活動に興味・関心のある方が対象です。
●実際に活動いただける場合には、甲府市社会福祉協議会に登録し、活動していただきます。
※詳しくは、広報こうふまたは甲府市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

申 込 先 甲府市社会福祉協議会 地域福祉推進課 ☎225-2118

問合せ先 地域包括支援課 ☎237-5484

# フレイル予防への ギアチェンジ できていますか？

若いころは生活習慣病予防の為の「メタボ予防」でしたが、
シニア世代は栄養不足に注意する「低栄養対策」も重要です。




BMI の計算方法や、フレイルに関する情報はこちらから➤

ご自身の BMI を確認してみましょう！！

| やせ 注意 | 65 歳以上の目標 BMI | 肥満 注意 |
|---|---|---|
| 21.5 未満 | 21.5～24.9 | 25.0 以上 |
| 【フレイル】予備軍のリスク大 | 最も病気にかかりにくい状態 | 生活習慣病のリスク大 |

問合せ先 地域保健課 ☎242-8301