

私たち

なんでもご相談ください。さまざまな方面からみなさんを支えます。

# 東御市地域包括支援センター

福祉・保健・医療等に関する高齢者の皆さんの総合相談窓口です。  
社会福祉士、主任ケアマネージャー、保健師(看護師)などの専門職が連携し、  
関係機関と協力しながら皆さんを支援します。

【相談受付】月曜日～金曜日 8:30～17:15  
(土日・祝日・年末年始は除く)

誰もが、自分らしく、  
住みなれた地域で  
暮らし続けられる地域  
づくりを目指します。

要支援と認定され、  
サービスを利用したい。

1人暮らしの  
高齢者が、  
間じこもり気味で、  
心配です。

1人暮らしです。  
将来の金銭管理が  
心配です。

いけないと  
分かっているが、  
認知症の母に冷たく  
あたってしまいます。

暮らしやすい地域にするために

- 保健・医療・福祉・介護全般の総合相談
- 介護予防・フレイル(虚弱)予防の相談
- 認知症に関する相談
- 生活の困りごと相談受付
- 権利擁護・虐待の早期発見・防止の相談



連絡先

東御市地域包括支援センター

東御市報掛197

TEL.64-5000 FAX.64-8880

# 介護予防教室・測定会 についてのご案内

## 介護予防教室

\*対象 東御市在住の65歳以上の方  
\*申込 不要  
\*各月の予定は市報へ掲載いたします

### らくらく教室

楽しく無理せず運動習慣を身に付けます

中央公民館  
または  
勤労者会館

毎週水曜日  
午前10時  
～午前11時

滋野コミュニティー  
センター

毎週火曜日  
午前10時  
～午前11時

祢津  
公民館

毎週水曜日  
午後2時  
～午後3時

和コミュニティー  
センター

毎週月曜日  
午前10時  
～午前11時

北御牧  
公民館

毎週金曜日  
午前10時  
～午前11時

### かんたん体操

総合福祉センター  
2階

第1・第3木曜日  
午後2時  
～午後3時

### 貯筋教室

総合福祉センター  
3階

第2・第4火曜日  
午後2時  
～午後3時

### 男前！健康運動教室

総合福祉センター  
2階

第2・第4土曜日  
午前10時  
～午前11時

### 水中運動教室

温泉アクティブ  
センター

毎週金曜日  
午後2時  
～午後3時

## 各種測定・セルフチェック

ご自身の体の状態や脳年齢等のチェックができます。  
ご希望に応じて結果の説明や相談をお受けします。

予約不要 : Inbody(体成分の測定)、のうKNOW(ご自分のスマホで脳年齢チェック)

要予約 : 姿勢測定(体のねじれや歪みなど)

※各月の予定は市報・公式LINEにてお知らせします

場所 : 総合福祉センター2階フリースペース

お問合せ

東御市役所  
福祉課

高齢者福祉係

☎0268-75-5090

地域包括支援センター

☎0268-64-5000