

ふまねっと運動教室を 実施しています

ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、その網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。
ふまねっとサポーターが楽しく・安全な運動方法を指導します。
運動機能の向上を図るため、「ふまねっと運動」にチャレンジしてみませんか。

【日時】

毎月 第3木曜日
午後1時～午後2時

【場所】

根室市福祉交流館
昭和町2丁目15番地

【申込】

不要
※教室に参加する場合は、マスク着用をお願いします

【問合先】

地域包括支援センター
電話 23-6111
(内線2181)

後期高齢者の「歯科健診」が 無料で受けられます

根室市では、後期高齢者の「歯科健診」を無料で実施しています。

口腔の健康を維持・増進することは虫歯や歯周病の予防ならびに口腔機能低下に伴う誤嚥性肺炎の予防のためにも、とても重要なことです。

6月にお送りしました受診券で、「歯科健診」を無料で受診することが出来ますので、年に1回自分のお口の健康チェックとして受診してください。

【対象者】

後期高齢者医療の被保険者

【歯科健診内容】

- ・ 歯、粘膜などの状況
- ・ 噛み合わせ、義歯の状態 ほか

【費用】

無料（受診券が必要になります）

【受診期間】

令和3年4月1日から
令和4年2月末まで

【受診方法】

直接、歯科医院に申込み、郵送した受診券と保険証を提示して受診してください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、歯科医院によっては受診出来ない場合があります。

【問合先】

高齢者包括支援担当
電話 23-6111
(内線2174)



認知症サポーター 養成教室のご案内

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持って、認知症の方やその家族を見守り、支える応援者のことです。

根室市では認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのために認知症サポーター養成教室を実施しており、「認知症」「認知症の人の気持ち」

などについて理解を深めます。町会の会合やサークル等にお伺いしますのでお気軽にお問い合わせください。

【講座の目安】

- ・ 1回2時間以内
- ・ 概ね5名以上の団体
- ・ 開催日の概ね14日前までにお申込ください。

【問合先】

地域包括支援センター
電話 23-6111
(内線2181)

「安心つながり手帳」を 無料で配布しています

根室市では、医療や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、医療介護関係者が連携し、切れ目のない支援を目的に、「安心つながり手帳」を無料で配布しています。

【対象者】

40歳以上の根室市民で、主に要介護認定を受けられている方で、医療関係者との連携が必要な方

【配布場所】

- ・ 地域包括支援センター（窓口16番）
- ・ 介護保険サービスを利用されている方は、担当のケアマネジャーが配布します。
- ・ 市立根室病院へ通院されている場合は、市立根室病院の地域医療連携室でも配布しています。

地域包括支援センター をご存知ですか？

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんの身近な相談窓口です。地域で暮らす皆さんの、介護・医療・健康など様々な面から総合的に支援します。何かありましたら、お気軽にご相談ください。

電話 23-6111
(内線2181・2182)

介護予防音楽健康教室を開催しています!!

音楽健康指導士と一緒に、懐かしい音楽のリズムに合わせて体を動かしてみませんか？
どなたでも参加できる簡単な体操です。
定員に若干の余裕がありますので、みなさまの参加をお待ちしております。

参加無料

8月コース	3日、17日、31日 ※いずれも火曜日
9月コース	7日、14日、28日 ※いずれも火曜日

【時間】 午後1時30分から午後2時30分

【対象者】 介護認定を受けていない65歳以上の方

【募集人数】 若干名（定員になり次第締め切ります）

【持ち物】 マスク・飲み物

お申込みの際には、氏名、生年月日、住所、電話番号とご希望のコースをお知らせください。

お問い合わせ・申し込み

根室市地域包括支援センター（市役所窓口16番） 電話 23-6111（内線2181）

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります。



【場所】

根室市老人福祉センター（じゅげむ荘）集会室
根室市光洋町1丁目65番地5