

介護予防事業

食を楽しむ応援教室

のご紹介

平成 19 年 5 月現在

1 利用者

区内在住の 65 歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方のうち、**高齢者健康診査等**において介護予防サービスが必要と判定された方（**特定高齢者**）。

2 事業内容・実施場所・実施期間

3 ページ参照

3 利用料

全 6 回 1,000 円

4 お申込手続き

お住まいを管轄する**地域包括支援センター支所（在宅介護支援センター）**にご相談ください。介護予防ケアプランに基づきサービス利用が決定します。

5 その他

介護予防サービスが必要と判定されていない方は利用することができません。

6 お問合せ

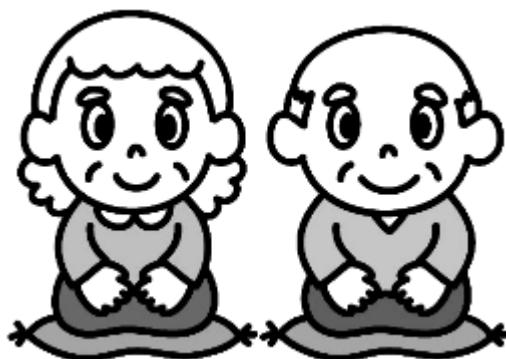
練馬区 福祉部 介護予防課 介護予防事業係
電話 3 9 9 3 - 1 1 1 1（代表）



食欲がおちていませんか？

お肉やたまごは
あんまり食べたくないなあ……

食事時になっても
あんまりお腹がすかないなあ……



最近、料理を
するのがおっくうだわ……

自分が好きなものばかり
食べているなあ……

年をとると食べる量が減るものですが、
十分な栄養がとれていないと、体が弱ってきてしまいます
食事は健康な生活の基本です！
健康を維持するため、様々な食品をとりましょう！

『食を楽しむ応援教室』では、こんなことを行います！

高齢期の正しい食生活や「何をどれだけ食べたらよいか」

必要な食品・量を学びます

市販の惣菜などを上手に組合せて、バランスよく

食べられるようアドバイスします

冷凍食品などを使った簡単料理をご紹介します

管理栄養士が個別の栄養相談を行います



食を楽しむ応援教室

【プログラム】

栄養改善が必要と判断された方に対し、高齢期の食事のポイント・バランスのとれた食事のとり方・簡単で食べやすいメニューの紹介を行います。

期間：約3ヶ月、全6回制、2週間に1回

定員：各会場10名



【実施会場】



施設名	施設所在地	期 間	曜日・時間
豊玉高齢者センター	豊玉中 3-3-12	平成 19 年 9 月 12 日 ～ 11 月 21 日	水曜日 午前 10 時半～12 時
光が丘区民センター	光が丘 2-9-6	平成 19 年 12 月 19 日 ～ 20 年 3 月 5 日	水曜日 午前 10 時～11 時半
関高齢者センター	関町北 1-7-2	平成 19 年 9 月 10 日 ～ 12 月 10 日	月曜日 午前 10 時～11 時半
勤労福祉会館	東大泉 5-40-36	平成 19 年 12 月 25 日 ～ 20 年 3 月 11 日	火曜日 午前 10 時～11 時半
石神井公園 区民交流センター	石神井町 2-14-1	平成 19 年 12 月 26 日 ～ 20 年 3 月 12 日	水曜日 午後 2 時～3 時半

施設への直接の問い合わせはしないでください。

時間は変更される場合があります。

介護予防事業のお申し込み方法

地域包括支援センター支所（在宅介護支援センター）へお電話ください。

申し込みに必要なもの

高齢者健康診査受診票(結果)
基本チェックリスト

高齢者健康診査受診票がない場合には、地域包括支援センター支所にご相談ください。

面接による生活状況の把握

介護予防ケアプランの作成
(介護予防事業の申請)

介護予防事業の利用の決定

利用開始



介護予防ケアプランは、約3ヶ月ごとに見直しを行います。
必要な介護予防事業が利用できるよう継続的に介護予防への
支援を行っていきます。

【事業内容のお問合せ】

練馬区福祉部介護予防課介護予防事業係

電話 3 9 9 3 - 1 1 1 1 (代表)