

中央市 地域包括支援センターだより

令和7年11月発行

いきいきフェスタ in 中央市

～eスポーツでつながる笑顔の輪～ を開催します！

来場者に景品
をプレゼント！
*無くなり次第終了
いたします。

開催日:令和7年11月18日(火)

時間:13時30分～16時
(受付:15時まで)

場所:中央市立玉穂総合会館

対象:市内在住の65歳以上の人



eスポーツとは?

eスポーツはコンピューターや家庭用ゲーム機などを使用して、座ったままできる新しい形のスポーツです。

身体的な負担が少なく、幅広い世代で楽しめますので是非ともイベントでご体験ください！

イベント内容

♪「太鼓の達人 ドンダフルフェスティバル」和太鼓リズムゲーム対戦会&体験コーナー

- ・市長 VS 市民代表とまチュウとのエキシビジョンマッチ！
- ・入賞者には景品をプレゼント！
- ・体験コーナーでは自由に和太鼓のリズムゲームを体験出来ます。
*対戦会は予約制(事前・先着 32名) 申込は中央市地域包括支援センターへ

♪元気度チェック&啓発コーナー

(認知症ケア支援 VR 体験、ハンドマッサージ、体組成測定、運動脳トレ体操、ベジチェック測定、血管年齢測定等)



イベントの後は e スポーツ教室

中央市では一般介護予防事業の一環として、ルーデンススポーツクラブが e スポーツ教室を行っています。ここではゲームだけでなく、専門員が介護予防体操も実施しています。この活動が他者との交流の場となっています。



ストレス解消
になる！

人と話せて
楽しい

中央市地域包括支援センター
(中央市役所 福祉部長寿推進課内)

電話:055(274)8558

FAX:055(274)1125

中央市臼井阿原301番地1

営業日:月曜日～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

休業日:土・日曜日・祝日・年末年始

事業実施地域:中央市全域

職員体制:管理者、主任介護支援専門員
社会福祉士、保健師、事務員

健康体操サポーター

げんきかい通信

地域に介護予防体操と

笑顔を描ける

ボランティアです!



ふれあいコンサートを開催しました♪



6月26日、他団体と合同で行いました。げんきかいのオリジナルリズム体操やギター、オカリナの演奏などが披露され、会場が笑顔と歌声に包まれました。

毎週木曜日 10:15~11:30 頃まで、玉穂総合会館 2階多目的ホール2で体操をしています。市内在住の方はどなたでも参加できます。



一緒に体操しませんか

健康体操サポーター養成講座

令和8年1月から3月に健康サポーター養成講座を開催します。この講座では、健康運動指導士による高齢者向けの健康体操プログラムを基にした講義と実技を全12回で行います。一緒に筋肉や骨の変化、運動技術について学びましょう。講座修了後には、健康体操サポーターの会「げんきかい」の会員として活動に参加することができます♪

詳細については、地域包括支援センターへお問合せください。

参加者募集中



オレンジカフェ



「オレンジカフェ らくえん」

再開しました!

〈日程〉毎月第2土曜日

〈時間〉午後1時30分から
午後3時00分

〈場所〉グループホーム
らくえん倶楽部
中央市極楽寺 745-1

〈電話〉055-273-1294

おやつは支援者の手作り!

オレンジカフェ
中央

認知症の方もご家族も、地域の方も参加できます。季節の飾りやイベントを楽しんだり、介護や医療に関する情報交換などを行っています。笑顔溢れるあたたかい空間で、一緒にほっと一息つきませんか?

〈日程〉毎月第4金曜日 〈時間〉午後1時30分から午後3時

〈場所〉玉穂総合会館 多目的室 1-5 中央市下河東 620

興味がある方は、地域包括支援センター(055-274-8558)までご連絡ください。