



米子市箕蚊屋地域包括支援センターだより



発行日 令和5年9月1日

暑かった夏も終わり、秋へと季節が移ろいでいるのを感じるこの頃です。皆様いかがお過ごしでしょうか。これからは過ごしやすい季節になるので、外出などもしやすくなりますね。

「スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋」色々な秋の楽しみを満喫したいですね♪

箕蚊屋地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う総合機関です。

こんな時はお気軽にお問い合わせください。

1 高齢者等にまつわる
様々な問題について相談
したいとき



2 ご近所の方で気になる
方がいるとき



3 家族介護について
相談したいとき



4 介護保険サービス
を利用したいがはじめ
にどうしたらよいか分
からないとき



5 足腰を鍛え、介護予防
に取り組みたいと感じたとき



6 手すり等の住宅改修
や杖等が必要になった
とき



米子市箕蚊屋地域包括支援センター

【住所】米子市一部440番地

【電話番号】0859-27-6500 【FAX】0859-27-6511

【e-mail】hakuaienzaikai@peace.ocn.ne.jp

【窓口時間】平日8:30～17:30 土曜8:30～12:30(日曜・年末年始休み)



米子市 リモートで運動体験♪

参加費無料！
予約不要

米子市でフレイル予防の一環として今年度より、市内3カ所の会場で「ふらっと運動体験」という運動教室が開催されています。(ふらっと運動体験は参加費150円)

箕蚊屋地域の各公民館(巖公民館・県公民館・大高公民館・かすがの郷(旧春日保育園))でもその様子の中継し、画面をみながら気軽に運動できる「リモート運動体験」も実施されています。

「リモート運動体験」について…

対象はおおむね65歳以上の方で、参加費は無料です！

予約も不要ですので、ふらっとお近くの公民館等で運動をしてみませんか？

皆さまのご参加をお待ちしております♪

開催日については、箕蚊屋包括までお問い合わせください。(☎27-6500)

■持ち物 上靴、タオル、水分補給用ドリンク



保健師の出張！なんでも健康相談

箕蚊屋地域包括支援センター出張相談

赤ちゃんから高齢者までの健康相談、フレイルチェック、血圧・体脂肪測定など健康についての相談会を公民館・隣保館にて実施します。

また、箕蚊屋地域包括支援センターは高齢者等についての相談を受け付けています。まずは、お気軽に足を運んで頂けたらと思います。

★日程

- ・巖公民館：第3水曜日
- ・春日公民館：第1金曜日
- ・県公民館：第3火曜日
- ・大高公民館：第4水曜日
- ・下福万隣保館：第4木曜日
- ・前田隣保館：不定期

★時間

午前9時30分～午前11時30分
(下福万隣保館のみ10時～11時30分)

予約不要



* 問い合わせ先：
箕蚊屋地域包括支援センター 電話：27-6500
米子市健康対策課 電話：23-5452