

令和7年度版 陸別町介護予防ポイント事業 介護予防事業等一覧

この事業は、町が指定する介護予防等に資する事業に参加すると「つららちゃんポイントカード」にポイントが付与されるものです。

介護予防の目的を理解した上で、ご自分で日時を確認の上、参加してください。

（事業に関する問合せ先）

陸別町地域包括支援センター 電話27-8001

「つららちゃんポイントカード」をお持ちでしょうか？
陸別町社会福祉協議会で発行していますので、お問合せください。



窓口：陸別町社会福祉協議会 電話27-2760

ふれあいサロン
「ひだまり」



「町民が気軽に集える居場所づくり」を目的として開催しています。

利用料金：昼食代1食500円（15食限定）

実施場所：高齢者交流センター、保健センター多目的室

実施日：毎月第4水曜日 10：00～15：00

内容：AM 簡単ふまねっと運動、PM うたごえサロン・工作 など

ふれあい
昼食交流会

70歳以上の一人暮らしの方を対象に、月に1度食事会を行っています。

利用料金：500円

実施場所：保健センター内

開催日：くらしのカレンダーをご参照ください。

※事前に申し込みが必要です。



ふれあい
マージャンサロン

頭で考えて手先を使うので認知症予防に効果的です。

実施日：毎週木曜日 13：15～16：30

利用料金：無料

実施場所：高齢者交流センター



ふまねっと
運動教室

歩行機能改善、認知機能改善に効果的な運動を行っています。

実施日：毎週木曜日 10：00～11：30

利用料金：無料

実施場所：保健センター内



窓口：りくべつエヌピーオー優愛館 電話27-2500

生きがい
活動支援事業

毎週開設しており、集まった方とレクリエーション等をおこなう事業です。

開催場所：ふれあいの郷

開設日：毎週金曜日（祝日は閉所）

午前の部～10：00～13：30 運動、健康チェック、脳トレなど

午後の部～13：30～16：00 趣味や交流などのサロン

*昼食の提供を受けることができます。（1食500円）

※裏面あります

ほっとカフェ



春・夏・秋・冬の年4回の開催で、「認知症に関するお話」をテーマとして企画します。
実施日と場所は「くらしのカレンダー」で確認してください。
時間：13：00～15：00
利用料金：無料

リハビリテーション活動支援事業



足寄町国保病院の理学療法士がご自宅を訪問し、リハビリの視点から身体の動きなどについて助言・指導を行う事業です。
対象者：身体的な不調の回復のために助言を受けたい方。
実施日：毎月1回（要予約）
※日時などについてはお問合せください。



お口の介護予防事業



歯科衛生士（北見市在住）と地域包括支援センター職員が、高齢期特有のお口の悩みに対応します。
1. お口の健康教室
2. 個別訪問～随時対応
※日時についてはお問合せください。



◎掲載されている事業の他に、介護予防に該当する事業があれば、「つららちゃんポイント」の該当となります。〈くらしのカレンダー〉や〈町内回覧〉でその都度お知



介護予防の3つの柱

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、健康に過ごしていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。
介護予防には3つの柱があり、この3つが連鎖していくことで、老い（自立度の低下）が休息に進みます。

