

地域包括支援センターマップ

●西方地域包括支援センター

西方総合支所内
電話(92)0032
担当：西方地区



●都賀地域包括支援センター

都賀総合支所内
電話(28)0772
担当：都賀地区



●吹上地域包括支援センター

吹上公民館内
電話(31)1002
担当：吹上・皆川・寺尾地区



○皆川地区包括支援センター

皆川公民館内
電話(22)3991
担当：皆川地区



○寺尾地区包括支援センター

寺尾公民館内
電話(31)1120
担当：寺尾地区



●岩舟地域包括支援センター

岩舟総合支所内
電話(55)7782
担当：岩舟地区



●藤岡地域包括支援センター

藤岡総合支所内
電話(62)0911
担当：藤岡地区



●大平地域包括支援センター

大平総合支所内
電話(43)9226
担当：大平北・南地区



●栃木中央地域包括支援センター

市役所2階
電話(21)2245・2246
担当：栃木東・西・北地区



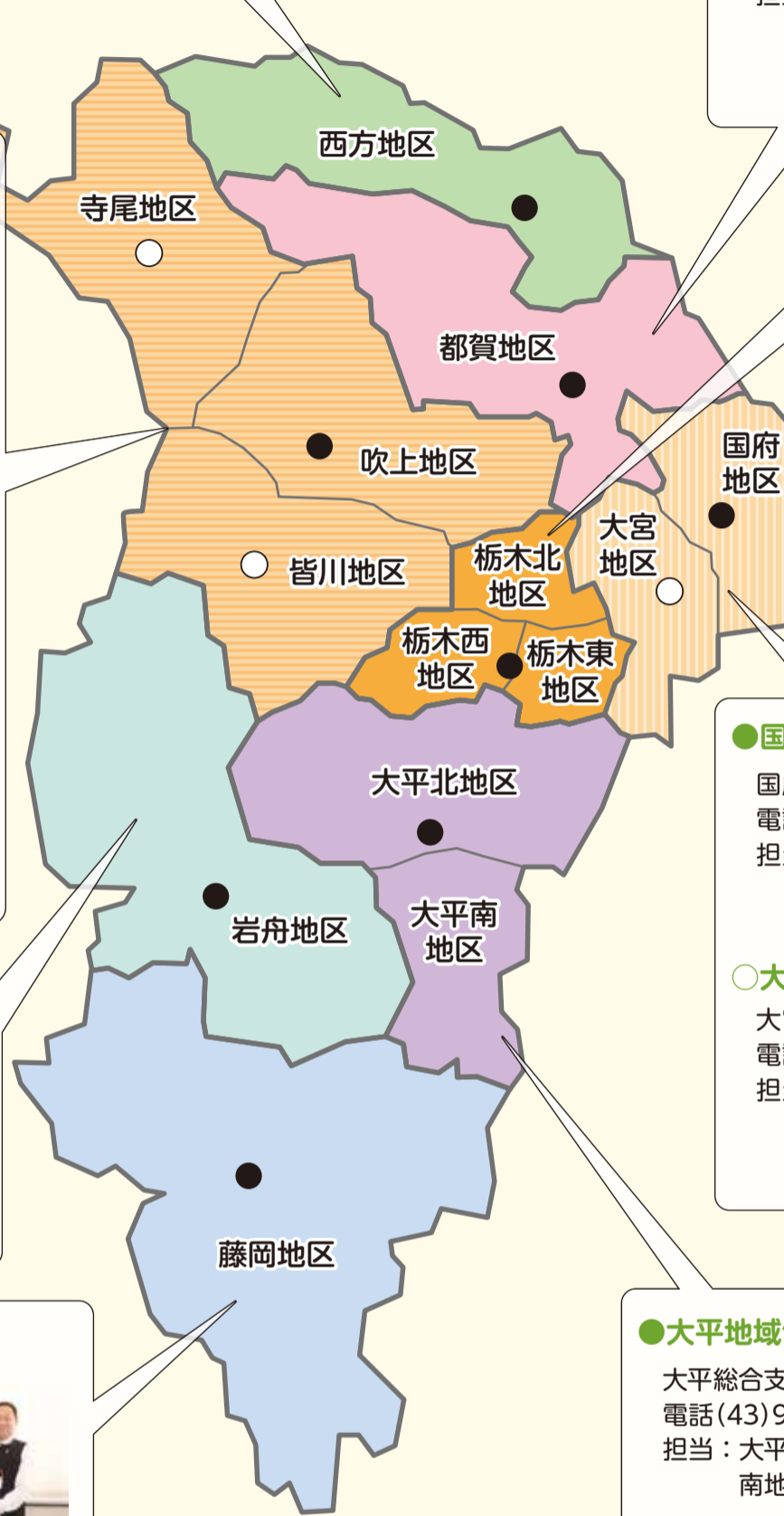
●国府地域包括支援センター

国府公民館内
電話(27)3855
担当：国府・大宮地区



○大宮地区包括支援センター

大宮公民館内
電話(28)2113
担当：大宮地区



地域包括支援センターの事業紹介

あったかとちぎ体操



栃木市が制作した介護予防や転倒予防のための高齢者向けの筋力運動で、6種の筋力トレーニングと5種の活動維持・向上体操を行います。自治会やグループで自主的に取り組み、地元の高齢者が気軽に参加できるように、体操の指導やDVDの配布、体力測定等を支援します。

参加者の声

「体が軽くなった」「体力がついた!」「腰痛や膝痛が楽になった!」「よく眠れるようになった!」「皆さんにも同じ体験をしてもらいたい。」

ますます元気サポーター

ご自身の介護予防・健康づくりのほか、地域で介護予防を実践するボランティアです。年間を通じて養成講座を開催しますので、奮ってご参加ください。

※養成講座を受講されなくても活動できますが、次年度に受講をお願いします。
※地域包括支援センターによって活動状況・内容が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

参加者の声

難しい活動は一切なく、どの活動もとても楽しく自分でもできる活動内容です。活動することで、自分自身の健康維持にもつながり、張り合いになっています。



認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成しています。認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。

介護予防教室

高齢者のみなさまが、いつまでも元気でいきいきとした生活を送れるよう各地域で「運動」「口腔」「栄養」等のさまざまな教室を開催しています。ぜひ、ご参加ください。

認知症初期集中支援チームのご紹介

認知症初期集中支援チームとは、認知症サポート医、専門員(とちぎオレンジ相談員)、地域包括支援センター職員などで構成される、認知症の支援チームです。

認知症でお困りの方や心配な方、そのご家族からの相談を受け、病院受診や、介護サービス利用、ご家族の介護負担軽減などの支援を行います。

問合せ先 ☎(21)2171



▲認知症初期集中支援チーム