

＊ 目 次 ＊

- そらまめ手帳の使い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・1～2
- わたしの介護予防プラン・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
 - ・ わたしのイキイキ生活プラン・・・・・・・・・・・・・・・・4～5
 - ・ 基本チェックリスト・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
- 介護予防事業のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
 - ・ 春日部そらまめ体操・・・・・・・・・・・・・・・・・・8～9
 - ・ 春日部えん JOY トレーニング・・・・・・・・・・・・10～12
 - ・ ふれあいウォーキング・・・・・・・・・・・・・・・・12
 - ・ 健康脳トレ塾・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
 - ・ 介護予防講演会・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
 - ・ 認知症サポーター養成講座・・・・・・・・・・・・15～16
 - ・ オレンジカフェ（認知症カフェ）・・・・・・・・17～18
 - ・ 若年性認知症等のつどい・・・・・・・・・・・・19
 - ・ すまいるケア教室（家族介護教室）・・・・・・19
 - ・ 介護支援ボランティアポイント事業・・・・・・20～21
 - ・ 高齢者支援課の事業・・・・・・・・・・・・22～24
- 介護予防のマメ知識・・・・・・・・・・・・・・・・・・25～46
- 年間カレンダー・健康管理の記録
（血圧・食事・体力測定・スタンプラリー）・・・・47～75
- 地域包括支援センター・・・・・・・・・・・・・・・・・・76

そらまめ手帳の使い方

春日部市介護予防手帳「そらまめ手帳」は、高齢者がいつまでも活動的で生きがいに満ち、自立した生活が送れる一助となることを目的として作成したものです。介護予防事業等への参加計画や記録、日頃の健康管理や健康増進にお役立てください。

この手帳を活用し、ご自身で介護予防に取り組みましょう！

● わたしの介護予防プラン

介護予防に取り組むための目標を立てましょう！目標を立てるに当たっては、「わたしのイキイキ生活プラン」や「基本チェックリスト」をご活用ください。

● 介護予防事業のご案内

市で実施している介護予防事業の年間計画が掲載されています。事業をチェックし、是非ご参加ください。事業に参加された方にはスタンプラリー（75 ページ）にスタンプを押しています。1 年間で何個スタンプが集まるかチャレンジしてみましょう。

※ 事業開催日程は、令和 7 年 4 月現在のものであり、変更になる場合があることをご了承ください。

● 介護予防のマメ知識

介護予防に取り組むための具体的なポイントと知識を掲載しています。ご自身の状態を把握するための各種チェックリストもありますので、是非ご一読いただき、介護予防に取り組みましょう。

● 年間カレンダー・健康管理の記録(血圧・食事・体力測定・スタンプラリー)

年間カレンダーには市が実施する主な介護予防事業の年間スケジュールが記載されています（変更が生じる場合もあります）。ご自身の活動予定を記録したり、日々の血圧記録や食事、体力などの健康管理にご活用ください。

● 春日部市地域包括支援センター

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。ご自身のお住いの地区を担当するセンターをご確認ください。