

参加費  
無料

# 介護予防チャレンジ

参加賞あり  
抽選で賞品も  
もらえるよ!

## なかむら道中膝栗毛

### ～コロナ禍でも自宅でできる介護予防～

介護予防の取り組みは、毎日続けることが大切です。

とはいえ、今は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出もあまりできない状況にあります。

そこで、「新しい生活様式」も意識しながら自宅でも楽しく気軽に介護予防に取り組み、習慣化できるように

“介護予防チャレンジ『なかむら道中膝栗毛』”を実施します。

さあ、皆さんも一緒に始めましょう!“Let's『介護予防』!”



#### 取り組み例

- ①毎日の食事で1品は自分で作る
- ②毎日誰かと会話を（電話もOK!）
- ③新たに植物を育てる
- ④読書をする
- ⑤YouTube等の動画を見ながら体を動かす



申し込み期間	令和2年9月1日(火) ～10月31日(土)
対象者	区内在住の60歳以上の方 (先着200名)
チャレンジ期間	令和2年10月1日(木) ～11月30日(月)
申し込み方法	郵送又は電話で名楽福祉会館まで申し込み <b>郵送の場合</b> チラシにあるはがきに、 ①郵便番号・住所、②氏名(ふりがな)、 ③該当の年代、④電話番号、 ⑤申し込みのきっかけを ご記入のうえ、名楽福祉会館まで郵送して ください。 ※10月31日の消印有効 ※63円切手を貼ってください。

（切り取り線）

63円切手を  
お貼りください

4

5

3

0

0

2

4

名古屋市 中村区 名楽町4-7-18  
中村保健センター等複合施設1階

名楽福祉会館  
介護予防チャレンジ  
“なかむら道中膝栗毛” 担当あて

（切り取り線）

#### 【問い合わせ・申し込み先】

**名楽福祉会館**  
〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4-7-18  
中村保健センター等複合施設1階  
電話 052-481-8588 FAX 052-461-5667



# 実際の流れ

- 1 申し込み** 福祉会館まで郵送又は電話で申し込みをしてください！  
※令和2年10月31日(土)まで、消印有効
- 2 福祉会館から、申し込みをいただいた方へ「チャレンジ台帳」を郵送します。**
- 3 さあ、チャレンジ!** (チャレンジ期間:令和2年10月1日(木)~11月30日(月))
  - ・この期間に、取り組み例を参考に、自分でやることを決め、実施(チャレンジ)してください。
  - ・10日以上、取り組みましょう! ・継続のポイントは、「楽しむ」ことです。

★チャレンジの達成条件 (取り組む期間が長いほど抽選の賞品が豪華になります!)

**チャレンジ1** チャレンジ期間内に10日以上取り組みを行う。

**チャレンジ2** チャレンジ台帳にある“クロスワードパズル”を解く。
- 4 そして、チャレンジ報告!** (12月15日(火)まで、消印有効)
  - ・チャレンジ1・2を達成したら、チャレンジ台帳にある「チャレンジ報告(はがき)」を切り離し、必要事項をご記入のうえ、名楽福祉会館まで郵送してください。
- 5 最後にお楽しみ!** (令和3年1月中)
  - ・チャレンジ報告者全員に、参加賞をお届けします!
  - ・さらに、素敵な賞品もプレゼントします!(応募者多数の場合は抽選)



※中村区役所のマスコットキャラクター「日吉丸」



※中村区役所のマスコットキャラクター「旭姫」



(切り取り線)

## 介護予防チャレンジ『なかむら道中膝栗毛』申込書

住所	〒 - ※集合住宅の場合は建物名及び号数までご記入願います。
氏名	(フリガナ)
年代	60歳代・70歳代・80歳代・90歳代以上 ※該当の年代に○をつけてください。
電話番号	- -
申し込みのきっかけ	広報なごやを見て その他( ) ※該当するものに○をつけてください。

(切り取り線)

【主催】 中村区地域包括ケア推進会議  
(生活支援・介護予防部会)、名楽福祉会館

【協力】 中村スポーツセンター、中村生涯学習センター  
中村公園事務所、中村図書館、秀吉清正記念館  
中村文化小劇場、演劇練習館(アクテノン)  
中村区内のオレンジカフェ(認知症カフェ)

### オレンジカフェとは?

認知症のある人や家族、地域住民、医療や介護の専門職など、だれもが気軽に集い、仲間づくりや情報交換のできる場所です。

- サロン丸八
- もくワク珈琲店
- ふらっとカフェ
- カフェでGO
- オレンジカフェあいあい
- オレンジカフェ カフェ デフルール
- 認知症カフェ中村公園
- ひょうたん村もふもふカフェ
- かいごカフェ優風(ゆう)
- よろずCaféぎやらりーえっじ
- ほっとカフェじょうさい
- 咲こまいカフェ
- ひだまりカフェ
- グリーンハートカフェ
- オレンジカフェ和楽家
- キョーワオレンジカフェ
- 楽生カフェ
- Yukai Cafe ザン

【協賛】 (株)トミダ ナフコ千成店 アオキスーパー中村店  
マックスバリュ太閤店 アオキスーパー八田店  
ユニー(株)ピアゴ中村店 アオキスーパー鳥森店  
ヤマナカ則武店  
生鮮ひろばサンエース亀島店