

参加費  
無料

2021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

## ～介護予防 今年も自宅で取り組もう～

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、今年も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

“介護予防チャレンジ『なかむら道中膝栗毛』”を今年も実施します。

さあ、皆さんも一緒に取り組みましょう!“Let's『介護予防』!!”

実際に  
何をするの?

取り  
組み  
例

- ①毎日の食事で1品は自分で作る
- ②植物を育てる
- ③読書をする
- ④散歩をする
- ⑤YouTube等の動画を見ながら体を動かす



今年はお楽しみ  
イベントも  
あるよ!

取り組み例を  
参考に、自分で決めて  
20日以上  
頑張るんだよ!

申し込み  
期 間

令和3年9月1日(水)  
～9月30日(木)

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3年10月1日(金)  
～12月31日(金)

申し込  
み 方

郵送又は電話で名楽福祉会館まで申し込み

郵送の場合

チラシにあるはがきに、

- ①郵便番号・住所、②氏名(フリガナ)、
- ③該当の年代、④電話番号、
- ⑤この事業をどこで知ったかを

ご記入のうえ、名楽福祉会館まで郵送して  
ください。

※令和3年9月30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  
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  
2021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3年9月30日(木)まで、消印有効
- 2 申し込みをいただいた方へ、福祉会館から「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3年10月1日(金)～12月31日(金))
  - ・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。
  - ・20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

  - ◎チャレンジ期間内に20以上の取り組みを行う。
  - ◎今年はお楽しみイベントにもご参加いただけます。

詳しくはチャレンジ台帳送付時に同封するチラシをご覧ください。

※お楽しみイベントは新型コロナウイルスの感染状況により中止になる場合があります。
- 4 そして、チャレンジ報告！** (令和4年1月15日(土)まで、消印有効)
  - ・20日以上介護予防の取り組みをしたら、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。



※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〉

## 2021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 <small>※該当の年代に○をつけてください。</small>		
電話番号	-	-	
この事業をどこで知りましたか？	広報なごやを見て・区役所・保健センター いきいき支援センター・社会福祉協議会 福祉会館・スポーツセンター・生涯学習センター 中村公園事務所・図書館・秀吉清正記念館 文化小劇場・演劇練習館(アクテノン) コミュニティセンター( ) スーパーマーケット( ) その他( ) <small>※該当するものに○をつけてください。</small>		

〈切り取り線〉

## 5 最後にプレゼント！

(令和4年2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)

---

**【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)

---

**【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  
ヤマナカ則武店                アオキスーパー烏森店  
生鮮ひろばサンエース亀島店