

配置職員

保健師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、介護支援専門員

利用できる方

八戸圏域（八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町）にお住まいで

- ・おおむね65歳以上の介護予防に関心がある方
（要介護（要支援）の認定を受けていない方、または総合事業を利用していない方）
- ・介護や認知症などに関心がある方
- ・介護をしている家族の方 が利用できます。

料金について

無料で利用、相談できます。



交通のご案内

- ・車でお越しの場合
敷地内の駐車場（無料）をご利用ください。
- ・中心街からバスでお越しの場合
運賃：大人 220 円
八戸中心街ターミナル 3 番のりば
（中央通り）から次のバスに乗り、
イオン田向店で下車、徒歩5分。



中心街バスのりば	市営バス	南部バス
①八戸中心街ターミナル（三日町） ②八戸中心街ターミナル（八日町） ③八戸中心街ターミナル（中央通り） ④八戸中心街ターミナル（朔日町） ⑤八戸中心街ターミナル（六日町）	S 30 番 旭ヶ丘営業所行き S 31 番 桜ヶ丘・旭ヶ丘営業所行き S 32 番 第二桜ヶ丘行き	S 35 番 市民病院行き S 37 番 イオン田向店行き S100 番 階上庁舎行き S102 番 階上中学校行き S103 番 階上行き S104 番 階上行き（※）

※S104 番 階上行きは 4 番のりばから乗車

介護予防センター

介護予防センターは、高齢者自らが、健康なうちから介護予防及び認知症予防に取り組むことができるよう総合的な支援を行います。

センターが
めざすもの

介護予防に
取り組む
きっかけづくり

介護予防に
取り組める
環境づくり

介護予防を
支援する
人材育成

〒031-0011 八戸市田向三丁目6番1号
（八戸市総合保健センター2階）

電話：0178-38-0726

FAX：0178-38-0739

開館日：月～金曜日（祝日・年末年始は除く）

開館時間：8時15分～17時





集いの場

誰でも気軽に参加できる交流の場で、仲間づくりを目指します。

どなたでも

認知症サポーター養成講座



認知症を正しく理解し、認知症高齢者や家族を見守り、支援するサポーターを養成します。(要予約)

認知症カフェ「はちのへ」

認知症の人や家族に限らず、認知症について関心のある方はどなたでも気軽に参加できます。

もの忘れチェック



質問票でチェックし、脳の活性化におすすめのポイントをアドバイスします。(予約優先)

地域回想法

懐かしい写真や生活用品を用い、過去の体験を語り合うことで、認知機能低下を予防し、自主活動を目指します。(要予約)

本人のつどい

軽度の認知機能低下のある方を対象に、本人同士が情報交換をする場を設け、閉じこもり予防や仲間づくりを目指します。(要予約)

本人

体力測定



体力測定を行い、生活上の注意点や運動についてアドバイスをします。(予約優先)

栄養相談

管理栄養士が、食事や栄養に関する相談に応じます。(予約優先)

体操会



体操やストレッチなどを行うことにより、介護予防の重要性への気づきを促し、自ら行う介護予防につなげていきます。

介護予防相談



専門の相談員が、個別に介護予防全般に関する相談に応じます。(予約優先)

介護予防教室



介護が必要な状態にならず、元気でいきいきと暮らせるよう、心身の機能低下を予防するための教室です。(要予約)

家族介護教室

在宅で介護している方が、介護の知識を深めるための教室です。(要予約)

家族のつどい

認知症の方を支える家族同士が、介護の知恵を共有したり、思いを語り合う場を提供します。

主催：公益財団法人
認知症の人と家族の会
青森県支部

家族

その他の取組

- 介護予防に関するポスター展示
- 各種パンフレットの設置
- 認知症フォーラムの開催 など

認知症に関するもの

介護予防に関するもの

※各事業についての詳細は、広報はちのへ または 市ホームページ をご覧ください。