

みんなと楽しく
介護予防
シリーズ①

上半期分(4月～9月)



介護予防事業の日程紹介

「楽しい思い出がたくさんある我が家で、これからも元気に暮らしたい」とお考えではないですか。地域の皆さんの助け合いや笑い声が、健康の始まりです。元気な時から介護予防を始めるのが肝心です。

町では、65歳以上の方を対象にさまざまな介護予防事業を行っています。今回は上半期の日程を紹介します。事前申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

転倒予防教室

内容	体力に自信のある方向きの教室です。イスやバランスボールなどを利用したストレッチや筋力アップ体操を行います。			
会場	総合会館			
時間	午後1時30分～3時15分			
参加費	無料			
持ち物	上履き・飲み物・タオル			
日程	4月	7日(木)・28日(木)	7月	7日(木)・21日(木)
	5月	2日(月)・19日(木)	8月	4日(木)・18日(木)
	6月	2日(木)・16日(木)	9月	1日(木)・15日(木)

ふれあいひろば

内容	みんなで楽しいひとときを過ごす憩いの場です。音楽を利用して「こころ」と「からだ」の健康づくりを支援します。			
会場	福祉健康センター			
時間	午後1時30分～3時15分			
参加費	無料			
日程	4月	19日(火)	7月	26日(火)
	5月	17日(火)	8月	23日(火)
	6月	28日(火)	9月	6日(火)

貯筋(ちょきん)くらぶ～筋力アップ教室～

内容	体力に自信のない方向きの教室です。イスに座った状態で行うストレッチや体操が中心です。			
会場	福祉健康センター			
時間	午前9時30分～11時15分			
参加費	無料			
持ち物	飲み物・タオル			
日程	4月	6日(水)・20日(水)	7月	6日(水)・20日(水)
	5月	6日(金)・18日(水)	8月	3日(水)・17日(水)
	6月	1日(水)・15日(水)	9月	7日(水)・21日(水)



ふれあいひろば

骨(こつ)こつストレッチ～畳の上で行うストレッチ～

内容	畳の上に座ったり横になったりした状態で行うストレッチです。※イスは使用できません。			
会場	福祉会館2階 ※エレベーターがありませんので階段でお越しください。			
時間	午前10時～11時30分			
参加費	無料			
持ち物	飲み物・タオル			
日程	4月	13日(水)・27日(水)	7月	13日(水)・27日(水)
	5月	11日(水)・25日(水)	8月	10日(水)・24日(水)
	6月	8日(水)・22日(水)	9月	14日(水)・28日(水)



骨(こつ)こつストレッチ

ふれあい喫茶

内容	お茶を飲みながら、おしゃべりをするなどみんなと楽しいひとときを過ごす憩いの場です。地域の元気サポーターさんが、作品づくりやレクリエーションなどのメニューを準備して待っています。			
時間	午前10時～11時30分			
参加費	100円			
会場		福祉会館	福祉健康センター	総合会館
日程	4月	8日(金)	12日(火)	11日(月)
	5月	13日(金)	10日(火)	9日(月)
	6月	10日(金)	14日(火)	13日(月)
	7月	8日(金)	12日(火)	11日(月)
	8月	5日(金)	9日(火)	8日(月)
	9月	9日(金)	13日(火)	12日(月)

注意事項

- ①治療中の病気のある方は、主治医にご相談のうえご参加ください。
- ②最高血圧180mmHg以上、または最低血圧110mmHg以上の場合や体調がすぐれない場合は、体操をご遠慮ください。

次回は「お口の体操」をご紹介します。

【問合先】福祉健康課