

# 下半期分(10月～3月)介護予防事業の日程紹介

いつまでも元気で暮らす秘けつは、健康な時から介護予防を始めることです。

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。事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

## 体を動かす介護予防事業

### 【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(東陽町) ※階段をご利用ください。					
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	10月	10日(水)	24日(水)	1月	9日(水)	23日(水)
	11月	14日(水)	28日(水)	2月	13日(水)	27日(水)
	12月	12日(水)	21日(金)	3月	13日(水)	27日(水)

### 【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(長池)					
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	10月	3日(水)	17日(水)	1月	16日(水)	30日(水)
	11月	7日(水)	21日(水)	2月	6日(水)	20日(水)
	12月	5日(水)	19日(水)	3月	6日(水)	18日(水)

### 【転倒予防教室 ～上級者向き～】

内容	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(中野)					
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	10月	4日(木)	18日(木)	1月	17日(木)	31日(木)
	11月	1日(木)	19日(月)	2月	7日(木)	21日(木)
	12月	6日(木)	17日(月)	3月	7日(木)	28日(木)



#### ※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。

## こころがふれあう介護予防事業

### 【ふれあいひろば】

～音楽で楽しいひとときを過ごす憩いの場～

内容	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(長池)					
時間	午後1時30分～3時15分					
参加費	無料					
日程	10月	23日(火)	1月	22日(火)		
	11月	27日(火)	2月	26日(火)		
	12月	18日(火)	3月	26日(火)		



### 【ふれあい喫茶】

～お茶を飲みながら、おしゃべりするなど楽しいひとときを過ごす憩いの場～

内容	地域の元気サポーターさんたちが、作品作りやレクリエーションなどのメニューを準備してお待ちしています。					
時間	午前10時～11時30分					
参加費	100円					
会場	福祉会館(東陽町)		福祉健康センター(長池)		総合会館(中野)	
日程	10月	12日(金)	9日(火)	15日(月)		
	11月	9日(金)	13日(火)	12日(月)		
	12月	14日(金)	11日(火)	10日(月)		
	1月	11日(金)	8日(火)	21日(月)		
	2月	8日(金)	12日(火)	18日(月)		
	3月	8日(金)	12日(火)	11日(月)		

【問合先】福祉健康課