

上半期分(4月～9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のための活動を始めることです。

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	4月	10日(水)	24日(水)	7月	10日(水)	24日(水)						
	5月	8日(水)	22日(水)	8月	5日(月)	28日(水)						
	6月	12日(水)	26日(水)	9月	11日(水)	25日(水)						

【貯筋(ちょきん)くらぶ～筋力アップ教室～】

内 容	ちょっと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	4月	3日(水)	17日(水)	7月	3日(水)	17日(水)						
	5月	1日(水)	15日(水)	8月	7日(水)	21日(水)						
	6月	5日(水)	19日(水)	9月	4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	4月	4日(木)	18日(木)	7月	4日(木)	18日(木)						
	5月	2日(木)	16日(木)	8月	1日(木)	29日(木)						
	6月	6日(木)	20日(木)	9月	5日(木)	19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 ～音楽を利用して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	4月	23日(火)	7月	23日(火)								
	5月	28日(火)	8月	27日(火)								
	6月	25日(火)	9月	10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	4月	12日(金)	9日(火)	8日(月)								
	5月	10日(金)	14日(火)	13日(月)								
	6月	14日(金)	11日(火)	10日(月)								
	7月	12日(金)	9日(火)	8日(月)								
	8月	9日(金)	6日(火)	5日(月)								
	9月	13日(金)	10日(火)	9日(月)								

【問 合 先】福祉健康課