

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ので、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)			
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	9日(水) 23日(水)	7月	9日(水) 23日(水)
	5月	14日(水) 28日(水)	8月	6日(水) 27日(水)
	6月	11日(水) 25日(水)	9月	10日(水) 24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	3日(木) 17日(木)	7月	3日(木) 17日(木)
	5月	1日(木) 15日(木)	8月	4日(月) 21日(木)
	6月	5日(木) 19日(木)	9月	4日(木) 18日(木)

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)			
参加費	無料			
持ち物	飲み物・タオル			
時 間	午前9時30分～11時15分		午後1時30分～3時15分	
日 程	4月	2日(水) 16日(水)	4月	1日(火) 16日(水)
	5月	7日(水) 21日(水)	5月	2日(金) 21日(水)
	6月	4日(水) 18日(水)	6月	3日(火) 18日(水)
	7月	2日(水) 16日(水)	7月	1日(火) 16日(水)
	8月	1日(金) 20日(水)	8月	1日(金) 20日(水)
	9月	3日(水) 17日(水)	9月	5日(金) 17日(水)

※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	22日(火)	7月	22日(火)
	5月	27日(火)	8月	26日(火)
	6月	24日(火)	9月	9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

みんなと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	11日(金)	8日(火)	14日(月)
	5月	9日(金)	13日(火)	12日(月)
	6月	13日(金)	10日(火)	9日(月)
	7月	11日(金)	8日(火)	14日(月)
	8月	8日(金)	5日(火)	4日(月)
	9月	12日(金)	9日(火)	8日(月)

【問合先】福祉健康課