

# 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)			
時間	午前10時～11時30分			
持ち物	飲み物・タオル			
日程	10月	8日(水)	22日(水)	1月 14日(水) 28日(水)
	11月	12日(水)	26日(水)	2月 12日(木) 25日(水)
	12月	10日(水)	24日(水)	3月 11日(水) 25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			
持ち物	上履き・飲み物・タオル			
日程	10月	2日(木)	16日(木)	1月 8日(木) 15日(木)
	11月	6日(木)	20日(木)	2月 5日(木) 19日(木)
	12月	4日(木)	18日(木)	3月 5日(木) 19日(木)



転倒予防教室

### 【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)			
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	10月	1日(水)	15日(水)	10月 7日(火) 15日(水)
	11月	5日(水)	19日(水)	11月 4日(火) 19日(水)
	12月	3日(水)	17日(水)	12月 2日(火) 17日(水)
	1月	7日(水)	21日(水)	1月 7日(水) 20日(火)
	2月	4日(水)	16日(月)	2月 4日(水) 16日(月)
	3月	4日(水)	18日(水)	3月 3日(火) 18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			
日程	10月	28日(火)	1月 27日(火)	
	11月	18日(火)	2月 24日(火)	
	12月	16日(火)	3月 24日(火)	



ふれあい喫茶

### 【ふれあい喫茶 ～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～】

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	10日(金)	14日(火)	20日(月)
	11月	14日(金)	11日(火)	10日(月)
	12月	12日(金)	9日(火)	8日(月)
	1月	9日(金)	13日(火)	19日(月)
	2月	13日(金)	10日(火)	9日(月)
	3月	13日(金)	10日(火)	9日(月)

#### 【問合せ先】福祉健康課