

# 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訣は、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	14日(水)・28日(水)	1月	13日(水)・27日(水)
	11月	11日(水)・25日(水)	2月	10日(水)・24日(水)
	12月	9日(水)・24日(水)	3月	9日(水)・23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	8日(木)・22日(木)	1月	7日(木)・21日(木)
	11月	5日(木)・19日(木)	2月	4日(木)・15日(木)
	12月	3日(木)・17日(木)	3月	3日(木)・17日(木)



貯筋くらの様子

### 【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けの教室です。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	7日(水)・21日(水)		
	11月	4日(水)・18日(水)		
	12月	2日(水)・16日(水)		
	1月	6日(水)・20日(水)		
	2月	3日(水)・17日(水)		
	3月	2日(水)・16日(水)		

#### ※注意事項

- ①治療中の病気のある方は、主治医にご相談し、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。

## ●と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	27日(火)	1月	26日(火)
	11月	17日(火)	2月	23日(火)
	12月	15日(火)	3月	22日(火)



ふれあいひろばの様子

【問 合 先】福祉健康課 ☎388-7171