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。事前申込みは不要です。
参加はすべて無料ですので、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）※階段をご利用ください。			
持ち物	飲み物･タオル			
時　間	午前10時～11時30分			
日　程	4月	13日（水）　27日（水）	7月	13日（水）　27日（水）
	5月	11日（水）　25日（水）	8月	10日（水）　24日（水）
	6月	8日（水）　22日（水）	9月	14日（水）　28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等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）			
持ち物	上履き･飲み物･タオル			
時　間	午後1時30分～3時15分			
日　程	4月	7日（木）　21日（木）	7月	7日（木）　21日（木）
	5月	10日（火）　19日（木）	8月	4日（木）　19日（金）
	6月	2日（木）　16日（木）	9月	1日（木）　15日（木）

【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	4月	6日（水）　20日（水）	4月	5日（火）　19日（火）
	5月	6日（金）　18日（水）	5月	6日（金）　17日（火）
	6月	1日（水）　15日（水）	6月	7日（火）　21日（火）
	7月	6日（水）　20日（水）	7月	5日（火）　19日（火）
	8月	3日（水）　17日（水）	8月	2日（火）　23日（火）
	9月	7日（水）　21日（水）	9月	6日（火）　20日（火）

貯筋（ちょきん）くらぶ～筋力アップ教室～

※注意事項
①治療中の病気のある方は、主治医にご相談してご参加ください。
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	4月	26日（火）	7月	26日（火）
	5月	24日（火）	8月	30日（火）
	6月	28日（火）	9月	13日（火）

【問 合 先】福祉健康課　☎388-7171