

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無料で行っています。事前申込みは不要です。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。	時間	午前10時~11時30分			
		日程	10月	12日(水)・26日(水)	1月	11日(水)・25日(水)
			11月	9日(水)・30日(水)	2月	8日(水)・22日(水)
会場	福祉会館2階(東陽町) ※エレベーターがありませんので、階段をご利用ください。	12月	9日(金)・19日(月)	3月	8日(水)・22日(水)	
持ち物	飲み物・タオル					

【転倒予防教室~ウォーキングも実施~】

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。	時間	午後1時30分~3時15分			
		日程	10月	6日(水)・20日(水)	1月	5日(水)・19日(水)
			11月	8日(水)・17日(水)	2月	16日(水)※
会場	総合会館(中野)	12月	1日(水)・15日(水)	3月	2日(水)・16日(水)	
持ち物	上履き・飲み物・タオル					

※2月は会場の都合により1回のみ開催となりますのでご注意ください。

【貯筋(ちょきん)くらぶ~筋力アップ教室~】

内容	イスに座った状態で行うストレッチや体操が中心です。	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	5日(水)・19日(水)	10月	4日(水)・18日(水)
				11月	2日(水)・16日(水)	11月	1日(水)・15日(水)
会場	福祉健康センター(長池)	12月	7日(水)・21日(水)	12月	6日(水)・20日(水)		
			1月	6日(金)・18日(水)	1月	10日(水)・24日(水)	
持ち物	飲み物・タオル	2月	1日(水)・15日(水)	2月	7日(水)・20日(水)		
			3月	1日(水)・15日(水)	3月	7日(水)・21日(水)	

※注意事項

- ①治療中の病気のある方は、主治医に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)			
持ち物	飲み物			
時間	午後1時30分~3時15分			
日程	10月	25日(水)	1月	31日(水)
	11月	22日(水)	2月	28日(水)
	12月	13日(水)	3月	28日(水)



【問合先】健康介護課 ☎388-7171