

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や体操です。※イスは使用できません。				
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。				
持ち物	飲み物・タオル			参加料	無料
時 間	午前10時～11時30分				
日 程	4月	12日(水)	26日(水)	7月	12日(水) 26日(水)
	5月	17日(水)	31日(水)	8月	9日(水) 30日(水)
	6月	14日(水)	28日(水)	9月	13日(水) 27日(水)

【転倒予防教室～ウォーキングも実施～】

内 容	バランススティック、踏み台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）				
持ち物	上履き・飲み物・タオル			参加料	無料
時 間	午後１時30分～3時15分				
日 程	4月	6日(木) 20日(木)	7月	6日(木) 20日(木)	
	5月	11日(木) 26日(金)	8月	3日(木) 17日(木)	
	6月	1日(木) 15日(木)	9月	7日(木) 21日(木)	

【貯筋(ちょきん)くらぶ～筋力アップ教室～】

※午前の部又は午後の部どちらか一方の参加になります。

内 容	イスに座った状態で行うストレッチや体操です。				
会 場	福祉健康センター（長池）				
持ち物	飲み物・タオル		参加料	無料	
午 前 の 部					
時 間	午前9時30分～11時15分				
日 程	4月	5日(水) 19日(水)		7月	5日(水) 19日(水)
	5月	10日(水) 29日(月)		8月	2日(水) 23日(水)
	6月	7日(水) 21日(水)		9月	6日(水) 20日(水)
午 後 の 部					
時 間	午後1時30分～3時15分				
日 程	4月	4日(火) 18日(火)		7月	4日(火) 18日(火)
	5月	9日(火) 30日(火)		8月	1日(火) 29日(火)
	6月	6日(火) 20日(火)		9月	6日(水) 19日(火)

※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・タオル			参加料	無料
時 間	午後1時30分～3時15分				
日 程	4月	21日（金）	7月	21日（金）	
	5月	19日（金）	8月	18日（金）	
	6月	2日（金）	9月	1日（金）	

【脳元気教室～認知症予防ゲーム～】

内 容	「シーツ玉入れ」、「じゃんけんたすき」など認知症予防に役立つゲームを行います。				
会 場	福祉健康センター（長池）				
持ち物	飲み物			参加料	無料
時 間	午前10時10分～11時20分				
日 程	4月	7日（金）		7月	7日（金）
	5月	11日（木）		8月	4日（金）
	6月	2日（金）		9月	1日（金）

【問 合 先】健康介護課 ☎388-7171