

下半期(10月～3月)介護予防事業日程表

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。事前申込みは不要です。
お気軽にご参加ください。

◎ストレッチや体操を行う教室◎

【骨(こつ)こつストレッチ ～畳の上でのストレッチ～】

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(東陽町) ※2階で開催します。エレベーターがありま せんので階段でお越しください。			
時 間	午前10時～11時30分			
持ち物	飲み物・タオル	参加料	無料	
日 程	10月	11日(水)	25日(水)	1月 17日(水) 31日(水)
	11月	8日(水)	22日(水)	2月 14日(水) 28日(水)
	12月	13日(水)	27日(水)	3月 14日(水) 28日(水)

【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	参加料	無料	
日 程	10月	5日(木)	19日(木)	1月 12日(金) 25日(木)
	11月	2日(木)	16日(木)	2月 1日(木) 15日(木)
	12月	7日(木)	22日(金)	3月 1日(木) 15日(木)

【貯筋(ちょきん)くらぶ ～筋力アップ教室～】

※ 午前の部、午後の部どちらかの参加となります。

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		参加料	無料	
午 前 の 部					
時 間	午前9時30分～11時15分				
日 程	10月	4日(水) 18日(水)		1月	10日(水) 24日(水)
	11月	1日(水) 15日(水)		2月	7日(水) 21日(水)
	12月	6日(水) 20日(水)		3月	7日(水) 20日(水)
午 後 の 部					
時 間	午後1時30分～3時15分				
日 程	10月	3日(火) 17日(火)		1月	9日(火) 30日(火)
	11月	7日(火) 21日(火)		2月	6日(火) 20日(火)
	12月	5日(火) 19日(火)		3月	6日(火) 20日(火)

※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。

◎認知症予防の教室◎

【ふれあいひろば ～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			
持ち物	飲み物	参加料	無料	
日 程	10月	20日(金)	1月	19日(金)
	11月	17日(金)	2月	16日(金)
	12月	15日(金)	3月	16日(金)

【脳元気教室 ～認知症予防ゲームの場～】

内 容	「シート玉入れ」や「じゃんけんたすき」など認知 症予防ゲームを行い、脳の活性化を図ります。			
会 場	福祉健康センター(長池)			
時 間	午前10時10分～11時20分			
持ち物	飲み物	参加料	無料	
日 程	10月	6日(金)	1月	5日(金)
	11月	10日(金)	2月	2日(金)
	12月	1日(金)	3月	2日(金)

※日程などを変更する場合は、広報かさまつでお知らせします。

【問 合 先】健康介護課 ☎388-7171