

上半期(4月～9月)介護予防事業

いつまでも元気で暮らす秘訣は、体を動かすこと、しっかりと食べること、会話をする事です。
町や地域包括支援センターでは、様々な介護予防事業を行っています。
新たな出会いもありますので、ぜひお気軽にご参加ください。

貯筋くらぶ

65歳以上の方を対象に、足を鍛え姿勢を整えることを目的とした体操教室です。これまで行っていた各種体操教室の名称を統一しすべて「貯筋くらぶ」となりました。
新たな会場(笠松中央公民館・松枝公民館)も増えましたので、お近くの開催場所にお越しください。
※お一人一会場の参加を基本とします。

講座名	場所	時間	参加費	申込み	4月	5月	6月	7月	8月	9月	問合せ先						
貯筋くらぶ	福祉会館	10:00 ～ 11:30	なし	不要	11日 (水)	25日 (水)	9日 (水)	23日 (水)	13日 (水)	27日 (水)	11日 (水)	25日 (水)	8日 (水)	22日 (水)	12日 (水)	26日 (水)	健康 介護課
	笠松中央 公民館	14:00 ～ 15:30			11日 (水)	25日 (水)	9日 (水)	23日 (水)	13日 (水)	27日 (水)	11日 (水)	25日 (水)	8日 (水)	22日 (水)	12日 (水)	26日 (水)	
	福祉健康 センター	9:30 ～ 11:00			4日 (水)	18日 (水)	2日 (水)	16日 (水)	6日 (水)	20日 (水)	4日 (水)	18日 (水)	1日 (水)	29日 (水)	5日 (水)	19日 (水)	
	松枝 公民館	14:00 ～ 15:30			4日 (水)	18日 (水)	16日 (水)	30日 (水)	6日 (水)	20日 (水)	4日 (水)	18日 (水)	1日 (水)	29日 (水)	5日 (水)	19日 (水)	
	総合会館	13:30 ～ 15:00			5日 (木)	19日 (木)	17日 (木)	31日 (木)	7日 (木)	21日 (木)	5日 (木)	19日 (木)	2日 (木)	16日 (木)	6日 (木)	20日 (木)	

【持ち物】タオル、水分補給のための水、履き慣れた上靴(総合会館のみ)

まちのリハビリ教室

膝が痛い、腰が曲がった、よく転ぶようになったなど、自分で運動をすることに不安がある方や方法がわからない65歳以上の方に、一人ひとり体の状態を確認し、体の機能に合わせた体づくりの指導を行います。

【日 程】第1期(4月～6月)、第2期(7月～9月) 各期3か月を1クールとし、月2回開催

【内 容】理学療法士による個別の面談と運動指導・集団指導

【定 員】1クール 10人まで

【場 所】福祉健康センター(長池408番地の1)

【申込期限】第1期 4月6日(金) 第2期 6月29日(金)

健康介護課に電話で申込みの後、日程表を郵送します。

【参加料】無料

ふれあいひろば

認知症予防には、頭と体を同時に働かせることや、懐かしい音楽や楽しかった記憶を思い出し脳を活性化させることが有効です。65歳以上の方を対象とした「ふれあいひろば」には、頭と体を同時に働かせる“コグニサイズ”を行う脳元気編、懐かしい音楽を通して脳を活性化させる音楽編があります。終了後には皆で一息つく茶話会も実施します。

講座名	場所	時間	参加費	申込み	4月	5月	6月	7月	8月	9月	問合せ先
ふれあい ひろば	福祉健康 センター	13:30 ～ 15:00	100円	不要	6日 (金)	11日 (金)	1日 (金)	6日 (金)	3日 (金)	7日 (金)	地域包括 支援 センター
		13:30 ～ 15:00			20日 (金)	18日 (金)	15日 (金)	20日 (金)	17日 (金)	21日 (金)	