

介護予防教室

テーマ別に運動方法を紹介し、軽い運動を一緒に行います。

場所 市総合福祉センター (13:30 ~ 15:00)

- 4月17日(火) 体力アップ体操・ウォーキング
- 5月15日(火) 脳力アップ体操・手先の運動
- 28日(月) 高血圧を防ぐ食生活
- 6月12日(火) 顔面トレーニング
- 28日(木) 歯と口の健康Ⅰ & 阿波踊り体操
- 7月19日(木) 歯と口の健康Ⅱ & 阿波踊り体操
- 30日(月) 有酸素運動
- 8月29日(水) 棒体操
- 9月10日(月) 膝痛予防
- 27日(木) 骨そしょう症予防の食事

飲料水などは、各自でご持参ください。



阿波踊り体操教室

市内2箇所で、阿波踊り体操を行います。

場所 市総合福祉センター (10:00 ~ 11:00)

- 4月11日、5月9日、6月13日
- 7月11日、8月休み、9月12日

場所 坂野公民館 (10:00 ~ 11:00)

- 4月19日、5月17日、6月21日
- 7月19日、8月休み、9月20日

坂野公民館に参加される方は、室内シューズが必要です。飲料水などは、各自でご持参ください。

脳の楽習教室

〈参加者募集中〉

※テキスト代として、1ヶ月700円必要

音読や簡単な計算で、元気な頭脳を目指します。東北大学の川島隆太教授監修テキストを使用。

場所 市総合福祉センター (9:30 ~ 11:20)

- 5月9、16、23、30日
- 6月6、13、20、27日
- 7月4、11、18、25日
- 8月1、8、15、22、29日
- 9月5、12、19、26日



参加希望者は、市地域包括支援センターへ4月20日までに申し込みください。
※介護認定を受けていない方に限ります。
※定員40名を超えた場合、抽選となります。

介護予防講座の案内

前期4月～9月



新・元気アップ教室

〈参加者募集中〉

ストレッチなど、教室での運動と自宅での課題演習を合わせた教室です。

場所 市総合福祉センター (15:30 ~ 16:30)

Aグループ (隔週水曜日実施)

- 5月9、23日 6月6、20日 7月4、18日

場所 市総合福祉センター (15:30 ~ 16:30)

Bグループ (隔週水曜日実施)

- 5月16、30日 6月13、27日 7月11、25日

参加希望者は、市地域包括支援センターへ4月16日までに申し込みください。
※運動制限を受けていないなど条件があります。
飲料水などは、各自でご持参ください。

歌って元気！パワフルリズム

わらいヨガや羽衣体操で楽しい時間を過ごしましょう！

場所 市総合福祉センター (10:00 ~ 11:00)

わらいヨガ (毎月第1水曜日実施)

- 5月2日、6月6日
- 7月4日、8月休み、9月5日

場所 市総合福祉センター (13:30 ~ 14:30)

羽衣体操 (毎月第3金曜日実施)

- 4月20日、5月18日、6月15日
- 7月20日、8月17日、9月21日

飲料水などは、各自でご持参ください。

※新・元気アップ教室と脳の楽習教室は、事前の申し込みが必要です。
【お問い合わせ・申込先】
市地域包括支援センター (TEL 33・4040 / FAX 33・4042)