

介護予防だより

令和6年度老人福祉センター講座

内 下表のとおり

対 市内在住で、60歳以上の人 ※「スマホ講座～Android版～」はAndroidのスマートフォンをお持ちの人のみ

¥ 無料

持 不要 ※「やさしい色鉛筆教室」は色鉛筆、絵を描く紙

申 問 3月1日(金)～10日(日)の午前9時～午後5時に次のとおり

老人福祉センター(☎55-1804 祝日を除く月曜休館)へ

年間コース:直接センターへ(1人につき①②で各1講座まで)

毎月コース:直接または電話でセンターへ

※定員を超える場合は抽選(初回の人を優先)

※年間コースの抽選結果は3月16日(土)から老人福祉センターに掲示します。(電話での問合せは、3月17日(日)午前9時から)

※毎月コースの場合は落選の場合のみ3月19日(火)から電話連絡します。



	講座名	開催日	内容	講師(敬称略)	定員
年間コース①	スマホ講座～Android版～(基本編)	4月2日～9月の第1火曜日 午前10時～11時30分(全6回)	スマートフォンをお持ちで、使い方が分からない人向けです。	榎野節子	10人
	叙情歌	4月17日～9月の第3水曜日 午前10時～11時30分(全6回)	懐かしい歌、季節の歌をオルガンに合わせて楽しく歌いましょう。	竹内久美子	20人
	やさしい色鉛筆教室	4月11日～9月の第2木曜日 午前10時～11時30分(全6回)	毎回テーマを決め、色鉛筆を使って自由に絵を描きます。	栢田奈津井	10人
年間コース②	コグニダンス	4月24日～令和7年3月の第4水曜日 午後1時30分～2時30分(全12回)	音楽に合わせた運動とステップを覚えて楽しく脳を活性化させましょう。	田中弘子	20人
	太極拳	4月23日～令和7年3月の第4火曜日 午前10時～11時30分(全12回)	深い呼吸を意識しながらゆっくりと体を動かしていきます。	白井伊久美	30人
	ロコモ予防体操～はじめよう! ロコモチャレンジ～ ※1人1日程	4月10日～令和7年3月の第2水曜日 午前10時～11時30分(全12回) 4月28日～令和7年3月の第4日曜日	膝痛・腰痛にならない体をつくりましょう。	増谷博史	各回30人
	転倒予防	4月16日～令和7年3月の第3火曜日 午後1時30分～2時30分(全12回)	下肢の筋力をつけ、転ばない体をつくります。	金沢とも子	25人



	講座名	開催日	内容	講師(敬称略)	定員
毎月コース	有酸素運動とストレッチで体力づくり	4月18日～令和7年3月の第3木曜日 午前10時～11時(月1回) ※8月、12月はお休み	ラジオ体操やストレッチを行います。運動初心者向けです。	大矢満里子	30人
	筋トレ	4月13日～令和7年3月の第2土曜日 午後1時30分～3時(月1回)	筋力低下に備え、筋力トレーニングを実施します。	戸倉陽平	30人
	椅子ヨガ	4月10日～令和7年3月の第1水曜日 午前10時～11時(月1回)	椅子を使ってできる簡単なヨガです。	西山寿美子	20人
	わくわくレク	4月4日～令和7年3月の第1木曜日 午前10時～11時(月1回)	頭の体操・簡単なゲームにチャレンジしましょう。	センター職員	15人
	わくわくカラオケ	4月5日～令和7年3月の第1金曜日 午前10時～11時(月1回)	参加者からリクエスト曲を募って採点カラオケを楽しみましょう。	センター職員	30人
	レッツ！！ズンバ教室	4月24日～9月の第4水曜日 午前10時～11時(月1回)	世界中の様々な音楽やダンスを取り入れた全身運動です。音楽を楽しみながら動きましょう。	ホリデイスポーツクラブ 刈谷知立講師	30人
毎週先着順	まちかど運動教室	毎週金曜日の午後3時～4時	理学療法士、健康づくりリーダーによる体操の教室です。	理学療法士等	30人
	音楽体操	毎週木曜日の午前10時～11時	映像を使って楽しく、体操や脳トレを行います。	センター職員	30人

やるっぴ！シニア元気塾



元気に過ごせる身体づくり、介護予防のために、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

講座名	やるっぴ！シニア元気塾	
日時	4月19日、26日、5月10日、24日、6月14日、28日、7月12日、19日、26日(計9回) いずれも金曜日 午前10時～午前11時(初日・最終日は午前9時30分～正午まで)	
場所	老人福祉センター(スギ薬局知立福祉アリーナ内) ※初日・最終日は福祉の里ハツ田 3階	
内容	運動器機能、口腔機能、栄養改善の知識と技術(トレーニング)を学び、将来要介護状態になることを予防します。また、初日および最終日に「あたまの健康チェック」※を行います。 ※あたまの健康チェックとは、健康なうちから介護予防をするきっかけとなる簡易認知機能スケールのことです。	
対象者	市内在住で、65歳以上の人	
定員	20人 ※募集定員を超えた場合は、初回参加者優先で抽選を行います。抽選結果は3月末までにハガキで通知します。	
参加費	無料	
申込み・問合せ	3月1日(金)～15日(金)に申込みフォーム、電話または直接知立市東部地域包括支援センター(☎82-8855 平日午前9時～午後5時)へ。	

申込みフォーム▶

