

介護予防だより

令和8年度上半期老人福祉センター講座

問 老人福祉センター(☎55-1804 祝日を除く月曜休館)

内 下表のとおり

対 市内在住で、60歳以上の人

¥ 無料 **持** 不要 ※一部講座除く

申 3月3日(火)～13日(金)の9時～17時に直接老人福祉センターへ。



※申込みについて、教養講座は1人につき1講座、健康づくり講座は制限はありません。

※定員を超える場合は抽選(初回の人を優先)

抽選結果は3月19日(木)9時からセンターに掲示します。(電話での問合せは20日(祝)9時から受付けます。)

※定員に空きがあれば24日(火)9時から先着順で受付します。

(敬称略)

	講座名	開催日	内容	講師	定員
教養講座	スマホ講座 (Android版)	4月14日～6月の第2,4火曜日 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。	榑野節子	10人
	叙情歌	4月15日～9月の第3水曜日 10時～11時30分 (全6回)	懐かしい唱歌、叙情歌、昭和歌謡を歌います。	竹内久美子	30人
	やさしい色鉛筆	4月9日～9月の第2木曜日 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。 ※色鉛筆と画用紙が必要。	柘田奈津井	15人
健康づくり講座	太極拳	4月28日～9月の第4火曜日 10時～11時30分 (全6回)	呼吸を整え、ゆっくりと体を動かすことで、心身のバランスを整えましょう。	白井伊久美	30人
	転倒予防	4月21日～9月の第3火曜日 13時30分～14時30分 (全6回)	下肢の筋力をつけ、転ばない体をつくれます。	金沢とも子	25人
	椅子ヨガ	4月1日～9月の第1水曜日 10時～11時 (全6回)	椅子に座ってできる簡単なヨガです。	西山寿美子	30人
	有酸素運動とストレッチで 体力づくり	4月16日～9月の第3木曜日 10時～11時 (全5回) ※8月はお休みです。	ラジオ体操やストレッチを行います。	大矢満里子	30人
	筋力 トレーニング	4月11日～9月の第2土曜日 13時30分～15時 (全6回)	体のことを熟知した理学療法士が効果的な筋トレ方法をお伝えします。	戸倉陽平	30人

	講座名	開催日	内容	講師名	定員
健康づくり講座	新講座 レッツ☆ズンバ	4月17日～9月の第3金曜日 10時～11時 (全6回)	ラテン音楽のリズムに合わせて体を動かしましょう。	岡崎友里恵	30人
	新講座 健康ヨガ& ピラティス	4月2日～9月の第1木曜日 13時～14時15分 (全6回)	深層部の筋肉を鍛え、姿勢改善や身体トラブルの改善を目指します。 ※ヨガマットまたはバスタオルが必要。	石井千晴	12人
	新講座 身体を楽にする セルフケア	4月22日～9月の第4水曜日 13時30分～14時30分 (全6回)	ゆるやかな動きで全身の骨格・姿勢のバランスを整えます。	赤坂菊子	18人
申込不要	わくわくレク	4月17日～9月の第3金曜日 10時～11時 (月1回)	ゲームや頭の体操、小物づくりなど毎月違った催しをします。	センター職員	15人
	わくわくカラオケ	4月9日～9月の第2木曜日 13時30分～14時30分 (月1回)	みんなでカラオケを楽しみましょう。誰でも気軽に参加できます。	センター職員	30人
	まちかど運動教室	毎週金曜日の15時～16時 (祝日除く)	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10時～11時	音楽や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24日、5月8日、22日、6月12日、26日、7月10日、24日(計7回) いずれも金曜日 10時～11時
場所	老人福祉センター(スギ薬局知立福祉アリーナ内西町草刈10番地5)
内容	口腔機能、栄養、運動器機能改善の知識と技術(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。
対象者	市内在住の65歳以上の人
定員	20人 ※申し込み期間終了時点で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。
申込み・問合せ	3月3日(火)～13日(金)の9時～17時に二次元コードから、電話または直接知立市老人福祉センター(☎55-1804)へ。



▲申込みフォーム