

介護予防だより

令和4年度老人福祉センター講座

内 下表のとおり

※月によっては祝祭日により開催日が異なる場合があります。

対 市内在住で、60歳以上の人

¥ 無料(「スマホ講座～Android版～」は教材費2,000円が必要です)

申 問 3月2日(水)～13日(日)の午前9時～午後5時に下記の方法で老人福祉センター(☎55-1804 祝日を除く月曜休館)へ。※季節の小物作りを除く。

年間コース:直接センター(1人につき1講座まで)

各回コース:直接センターまたは電話

※定員を超える場合は抽選(年間コースは初回の人を優先)

※年間コースの抽選結果は3月17日(木)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18日(金)午前9時から)

※各回コースの抽選結果は落選の場合のみ、3月16日(水)午後から連絡します。

※各回コースは、定員に空きがあれば当日参加可能です。

講座名	開催日	内容	講師	定員	
フラダンス	4月14日(木)～10月13日(木)の第2・第4木曜日 午前10時～11時30分(全12回)	ハワイアン曲にのせて楽しく踊ります。	アロハナニ フラスタジオ 講師	25人	
骨格整体ヨガ	4月5日(火)～翌年3月の第1火曜日 午後1時30分～3時(全12回)	骨が本来あるべき位置へ動くカラダに整えます。	白川真実氏	15人	
転倒予防	4月19日(火)～翌年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、転ばないカラダをつくりまします。	金沢とも子氏	20人	
Q-Ren ～癒しの ストレッチ～	4月26日(火)～翌年3月の第4火曜日 午後1時30分～2時30分(全12回)	ストレッチ、骨盤体操、腰痛・膝痛予防と改善、呼吸法を身につけます。	金沢とも子氏	25人	
年間コース 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6日(水)～翌年3月の第1水曜日	いずれも 午前10時 ～11時30分 (全12回)	膝痛・腰痛にならない 体をつくりました。	増谷博史氏	各回 25人
	4月13日(水)～翌年3月の第2水曜日				
	4月24日(日)～翌年3月の第4日曜日				
スマホ講座 ～Android版～	4月～6月の第2・第4火曜日 午前10時～11時30分(全6回)	スマホを持っているけど使い方が分からない人向け。	榎野節子氏	10人	
整理収納講座 ～シンプルに 暮らすコツ～	4月～7月の第3木曜日 午前10時～11時30分(全4回)	第1回:片付けの仕方 第2回:衣類の整理 第3回:水廻りの整理 第4回:思い出のモノの整理	平野敬子氏	20人	



講座名	開催日	内容	講師	定員
うた声	4月14日(木)～翌年3月の第2木曜日 午前10時30分～11時30分(月1回)	演歌などをみんなで 楽しく歌いましょう。	大矢永子氏	30人
笑いヨガ	4月5日(火)～翌年3月の第1火曜日 午前10時～11時30分(月1回)	笑って自己免疫力を 高めましょう。	村松栄美子氏	30人
コグニダンス	4月27日(水)～翌年3月の第4水曜日 午後1時30分～2時30分(月1回)	音楽に合わせた運動 と足形を覚えて楽し く脳を活性化させま しょう。	田中弘子氏	15人
わくわくレク	4月7日(木)～翌年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	30人
音楽体操 ～健康カラオケ で脳トレ～	4月28日(木)～翌年3月の第4木曜日 午前10時30分～11時30分(月1回)	音楽・体操・映像など を使って楽しく、無 理なく脳の活性化を 図ります。	センター職員	30人
やるっぴ！ まちかど運動 教室	4月1日(金)～毎週金曜日 午後1時30分～2時30分(週1回)	理学療法士、健康運 動指導士等による 体操の教室です。	理学療法士等	30人

講座名	開催日	内容	講師	定員	¥	申込み
季節の 小物作り	4月6日(水) 午後1時30分～3時	「かおりのバッグ」 を作ります。	鈴木美根子氏	15人	500円	3月18日(金)～25日(金)の午前 9時～午後5時に電話または直接 老人福祉センター(☎55-1804 祝日を除く月曜休館)へ。

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。

日 時	4月8日、15日、22日、5月13日*、27日*、6月10日、7月1日*、8日、22日、29日(計10回) いずれも金曜日 午前10時～11時(初日・最終日は正午まで) ※が付いている日は午後1時30分～2時30分
場 所	知立市中央公民館 講堂(7月8日のみ福祉の里八ツ田 3階 さくら・うめ)
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。 口腔ケア(講話、体操等)2回、栄養(講話)1回、運動(ストレッチ、運動等)5回、あたまの健康チェック2回 ※あたまの健康チェックとは:健康うちから予防するきっかけとなる、簡易認知機能スケールです。
対 象 者	市内在住の65歳以上の人
定 員	20人 ※申込み期間終了時点で募集定員を超えた場合は抽選を行います。初回参加者が優先となります。
参 加 費	無料
持 ち 物、服 装	飲み物、マスク
申込み・問合せ	3月1日(火)～11日(金)の午前9時～午後5時に電話または直接東部地域包括支援センター(☎82-8855)へ。

