

# 介護予防だより

## 令和5年度老人福祉センター講座

**内** 下表のとおり ※月によっては祝休日で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 ※「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 ※「骨格整体ヨガ」はヨガマット持参 ※「やさしい色鉛筆教室」は色鉛筆、絵を描く紙  
※「バレティス」はヨガマット、テニスボール(硬式)

**申 問** 3月1日(水)～11日(土)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。

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(初回の人を優先)

※年間コースの抽選結果は3月16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17日(金)午前9時から)

講座名	開催日	内容	講師	定員
スマホ講座 ～Android版～	4月4日(火)～9月の第1火曜日 午前10時～11時30分(全6回)	スマートフォンは持っているが、使い方が分からない人向けです。	榎野節子氏	10人
骨格整体ヨガ	4月6日(木)～翌年3月の第1木曜日 午後1時30分～3時(全12回)	骨が本来あるべき位置に動く体に整えます。	白川真実氏	15人
筋力 トレーニング	4月8日(土)～翌年3月の第2土曜日 午後1時30分～3時(全12回)	筋力低下に備え、筋力トレーニングを実施します。	戸倉洋平氏	30人
やさしい色鉛筆 教室	4月13日(木)～翌年3月の第2木曜日 午前10時～11時30分(全12回)	毎回テーマを決めて、色鉛筆で絵を描きます。	柘田奈津井氏	10人
バレティス	4月15日(土)～7月の第3土曜日 午後1時30分～2時30分(全4回)	体幹のしなやかな身体作りを目指します。	鈴木真千代氏	10人
ココモ予防体操 ～はじめよう! ココモチャレンジ～ ※1人1日程	4月12日(水)～翌年3月の 第2水曜日	午前10時～ 11時30分 (全12回)	膝痛・腰痛にならない体 をつくりましょう。	各回 25人
	4月23日(日)～翌年3月の 第4日曜日			
転倒予防	4月18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、転ばない体をつくります。	金沢とも子氏	20人
コグニダンス	4月26日(水)～翌年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	20人

年間  
コース  
(申込  
制)



	講座名	開催日	内容	講師	定員
毎月コース (申込優先)	椅子ヨガ	4月5日(水)～翌年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。	西山寿美子氏	15人
	わくわくレク	4月6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
	有酸素運動とストレッチで体づくり	4月20日(木)～翌年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。	大矢満里子氏	30人
	音楽体操～健康カラオケで脳トレ～	4月27日(木)～翌年3月の第4木曜日 午前10時～11時(月1回)	音楽・体操・映像を使って楽しく、無理なく脳の活性化を図ります。	センター職員	30人
毎週先着順	まちかど運動教室	毎週金曜日午後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

健康づくりをはじめませんか



## 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14日、21日、28日、5月12日、26日、6月9日、23日、7月7日、21日、28日(計10回) いずれも金曜日 午前10時～11時(初日・最終日は午前9時30分～正午)
場 所	老人福祉センター ※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。
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(水)～14日(火)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。

