

# 令和3年度「介護予防教室」参加者募集

【申し込みは3月20日から地域包括支援センターで受付します。電話申込OKです。】  
新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により中止する場合には、事前に申し込みされた方へ連絡をします。

65歳以上の方を対象に、元気で暮らせるヒントが分かる内容になっています。

\*会場への交通手段にお困りの方は、ボランティアによる送迎が可能ですので申込時にご相談ください。

## 介護予防運動教室

椅子に腰かけて行うストレッチや下肢の筋力強化運動、バランス・ステップ運動をします。

日程：4/8～3/24(第2・4木曜日 月2回)

月1回の実施になる場合があります。

時間：午後1時30分～2時30分

場所：サンライフさかほぎ 2階

定員：25名程度

申込締切：4/1(随時対応可)

参加費：3カ月毎600円



## 健康アップ塾

健康レベルをアップするため、筋力強化運動、口腔機能向上、脳活性化レクリエーション、ストレッチ、転倒予防など総合的に介護予防を図ります。

日程：4/8～3/17(木曜日 月2回)

時間：午前10時00分～11時30分

場所：サンライフさかほぎ 2階

定員：20名程度

申込締切：4/1(随時対応可)

参加費：3カ月毎600円



## 男性料理教室 初心者歓迎!!

料理の基本、食材選び、栄養について学び、簡単にできる料理を作り、皆で試食します。

日程：4/15、5/13、6/3、6/24(木曜日)

時間：午前9時45分～12時45分

場所：中央公民館 調理室

定員：12名程度

申込締切：4/8

参加費：2,000円



## 脳の健康教室(物忘れ予防)

週1回教室でスラスラできる読み書き・計算テキスト、数字並べをして談話します。毎日自宅で行うテキストもあります。

日程：4/13 お試し講座、開講式

4/20～9/7(火曜日)

時間：クラス1：午前10時00分～10時30分

クラス2：午前10時40分～11時10分

場所：サンライフさかほぎ 2階

定員：各クラス8名

申込締切：4/6

参加費：6,000円



## 筋力トレーニング8回教室

マシンを使って筋力トレーニングします。教室修了後も自主トレが可能です。

日程：7/20～9/7(火曜日)

時間：午前10時00分～12時00分

場所：サンライフさかほぎ 2階

定員：12名程度

申込締切：7/13

参加費：800円



## 筋力アップ20

(日常生活総合事業)

基本チェックリストの事業対象者及び要支援認定者が参加可能です。

外出が減り会話が少なくなった、最近思うように歩けない、転びやすい等ある方ご相談ください。

週2回、3か月間の短期集中で、生活機能改善のための運動機能向上プログラムを行います。

☆各教室の送迎運転手、脳の健康教室サポーターの有償ボランティアを募集しています。ご協力いただける方は、地域包括支援センターまでご連絡ください！

問い合わせ先：坂祝町地域包括支援センター ☎ 25-7575