

# 令和4年度「介護予防教室」参加者募集

【申し込みは3月22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：4/14～3/23(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～3時00分

定員：25名程度

場所：サンライフさかほぎ 2階

申込締切：4/7(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取組みます。

日程：4/7～3/16(第1・3木曜日 月2回)

時間：午前10時00分～11時30分

定員：20名程度

場所：サンライフさかほぎ 2階

申込締切：4/1(随時対応可)

参加費：3カ月毎600円



## シニアお手軽料理教室

簡単にできて栄養バランスも良い料理を作り、皆で試食します。(持ち帰りの場合あり)

日程：8/24、9/14(水曜日)、

10/14、11/4、12/9、1/6、2/3、3/3(金曜日)

時間：午前9時45分～12時30分

定員：12名程度

場所：中央公民館 調理室

申込締切：8/17

参加費：1回 300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10分程度自宅で行うテキストもあります。

日程：前期4/12～9/6、後期10/11～3/7(火曜日)

初日はお試し講座と開講式です。

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

定員：各クラス8名

場所：サンライフさかほぎ 2階

申込締切：前期4/5、後期10/4

参加費：各期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：7/26～9/13、1/24～3/14(火曜日)

時間：午前10時00分～12時00分

定員：12名程度

場所：サンライフさかほぎ 2階

申込締切：7/19、1/17

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対象で、3か月の短期集中運動機能向上プログラムを行います。

日程：前期4/15～6/28、後期10/14～12/20(火・金曜日)

時間：午前10時00分～12時00分

定員：6名 場所：サンライフさかほぎ 2階

申込締切：前期4/8、後期10/7 参加費：2,000円

☆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：地域包括支援センター ☎ 25-7575