

「介護予防教室」の参加者を募集します!

65歳以上の方を対象に、介護予防や元気で暮らせるヒントが分かる各種教室を開催しています。
申し込みは3月22日(水)から地域包括支援センターで受付します。電話申込みOKです。
迷っている方は見学も可能です。ぜひお気軽にご参加ください!

*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。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半身の筋力強化、バランス運動をします。

日程: 4/13~3/28(第2・4木曜日 月2回)

時間: 午後1時30分~午後3時

定員: 40名程度

場所: サンライフさかほぎ 2階

申込締切: 4/6(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、筋力アップ運動、お口の健康、脳活性化レクリエーション、栄養指導、転倒予防など毎回テーマを変えて行います。

日程: 4/6~3/21(第1・3木曜日 月2回)

時間: 午前9時30分~午前11時

定員: 20名程度

場所: サンライフさかほぎ 2階

申込締切: 4/3(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、試食します。(持ち帰りの場合あり)

日程: 前期 6/1、6/22、7/6、7/27(木)

後期 10/3、10/31、11/21、12/12(火)

時間: 午前9時45分~午後12時30分

定員: 12名程度

場所: 中央公民館 調理室

申込締切: 前期5/25、後期9/26
(随時対応可)

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・計算のテキスト、数字並べ、サポーターと談話をします。
ご自宅で10分程度でできるテキストも配付します。

日程: 前期 4/12~9/13(水曜日)

後期 10/11~3/6(水曜日)

初日はお試し講座と開講式です。

時間: クラス1: 午前9時30分~午前10時

クラス2: 午前10時40分~午前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

(随時対応可)

参加費: 4回毎 1,200円



筋力トレーニング8回教室

誰でも簡単に使える筋トレマシンを使って筋力トレーニングします。
教室修了後は自主トレーニングが可能になります。

日程: 前期 7/18~9/12(火曜日)

後期 1/23~3/12(火曜日)

時間: 午前9時30分~午前11時30分

定員: 12名程度

場所: サンライフさかほぎ 2階

申込締切: 前期 7/11、後期 1/16

参加費: 800円



筋力アップ20回教室

基本チェックリストにより事業対象者となった方、または要支援1・2の認定を受けた方が対象の教室です。3か月の短期集中プログラムを行います。

日程: 前期4/18~6/27(火・金曜日)

後期10/13~12/22(火・金曜日)

時間: 午前10時~正午

定員: 6名 場所: サンライフさかほぎ 2階

申込締切: 前期4/11、後期9/29 参加費: 2,000円

※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により中止する場合には、申込みされた方へご連絡します。

※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、当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