

「介護予防教室」の参加者を募集します！

地域包括支援センターでは介護保険料の一部を活用し、65歳以上の方を対象とした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。見学も可能です。ぜひお気軽にご参加ください！

3月21日(木)から地域包括支援センターで受け付けします。電話申し込み OKです。申し込み時に介護保険被保険者番号・氏名・連絡先をお知らせください。

*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ので申し込み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月11日～3月27日(第2・4木曜日 月2回)

時間：13時30分～15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月4日(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ないます。

日程：4月9日～3月25日(毎週火曜日)

時間：9時30分～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月2日(随時対応可)

参加費：3カ月毎 1,200円



筋力アップ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。教室修了後はスポーツ保険に加入後、自主トレーニングが可能になります。

日程：8月23日～10月11日(金曜日 全8回)

時間：9時30分～11時30分

場所：サンライフさかほぎ 2階

定員：12名程度

申込締切：8月16日

参加費：800円



元気会(脳の健康教室)

脳を元気にするレクリエーションや談話、手足の体操、音読、歌、プリント学習をします。

日程：4月5日～3月21日(第1・3金曜日 月2回)

時間：13時30分～15時

定員：15名程度

場所：サンライフさかほぎ 2階

申込締切：4月2日(随時対応可)

参加費：3カ月毎 600円



ほっとカフェ

コーヒーや紅茶を飲みながら、気楽におしゃべりやレクリエーションをしてホッと一息しましょう。介護中の方、介護を受けている方、体のことが心配な方など相談も伺います。

日程：4月12日～3月28日(第2・4金曜日 月2回)

時間：13時30分～15時

定員：5～10名程度

場所：サンライフさかほぎ 2階

参加費：1回 100円程度

※申込不要、気が向いた時にご参加ください



筋力トレーニング教室

要支援1・2の認定を受けた方、基本チェックリストにより事業対象者となった方が対象の教室です。筋トレマシンを使い、短期集中プログラムを行います。

日程：4月9日～3月25日(毎週火曜日)

6カ月毎に評価を行い、継続を検討します

時間：9時30分～11時30分

定員：6名

場所：サンライフさかほぎ 2階

申込締切：開始の前月最終火曜日

参加費：3カ月毎 1,200円



※各教室の送迎運転手、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！

申し込み・問い合わせ先：地域包括支援センター ☎25-7575