

## 「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からのお知らせ～

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～3時00分

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ないます。

日程：4/6～3/21（第1・3木曜日 月2回）

時間：午前9時30分～11時00分

定員：20名程度

場所：サンライフさかほぎ 2階

申込締切：4/3（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～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500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布します。

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～10時00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（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～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：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カ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 4/11、後期 9/29 ◆参加費：2,000円

☆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！

お申込み・お問合わせ先

坂祝町地域包括支援センター ☎25-7575