令和７年度「介護予防教室」の参加者を募集します！～坂祝町地域包括支援センター～

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 歳以上の町民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 17 日（月）から地域包括支援センターで受付します。電話申し込み OK です。申し込み時に住所・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： 4/10～3/26（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：4/2（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：4/1～3/24（毎週火曜日）
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：3/24（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：8/22～10/10（金曜日　全８回）
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：8/14
◆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： 4/4～3/27（第 1･3 金曜日　月２回）
時間： 午後１時 30 分～3 時 00 分
定員： 15 名程度
場所： サンライフさかほぎ ２階
申込締切：3/27（随時対応可）
◆参加費：３カ月毎 600 円

★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です。
筋トレマシンのトレーニングと、自宅でできる体操を教えてもらい、自主トレも行います。
日程：4/1～3/24（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：午前９時 30 分～11 時 30 分
定員：６名程度
場所：サンライフさかほぎ ２階
申込締切：開始の前月最終月曜日
◆参加費： ３カ月毎 1,200 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。
介護の相談や高齢者の心配事などの相談も伺います。
日程： 4/3～3/19（第 1･3 木曜日　月２回）
時間： 午前 10 時 00 分～11 時 30 分
定員： 5～10 名程度
場所：サンライフさかほぎ ２階（変更の場合あり）
申込不要、気が向いた時にご参加ください
◆参加費： １回 100 円程度

☆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：坂祝町地域包括支援センター　☎25-7575