

平成23年度介護予防事業が始まります

介護予防で元気なからだ!! 介護予防に役立つ様々な事業を行います。皆さんの参加をお待ちしています。

① いきいき健康体操

イスに座ってのストレッチ運動や、手足を動かす軽い運動です。

【日程と会場】 週1回全8回共通コース

番号	会場	時間	定員	開催期間
1	役場301会議室	午前	30名	5/17(火)・24(火)・31(火)、6/7(火)・14(火)・21(火)・28(火)、7/5(火)
2	大川戸農村センター	午後	25名	
3	ふれあいセンター Aコース	午前	30名	5/18(水)・25(水)、6/1(水)・8(水)・15(水)・22(水)・29(水)、7/6(水)
4	赤岩地区公民館	午後	30名	5/18(水)・26(木)、6/1(水)・8(水)・15(水)・23(木)・29(水)、7/6(水)
5	三栄会館	午前	25名	5/18(水)・25(水)、6/1(水)・8(水)・15(水)・22(水)・29(水)、7/6(水)
6	緑の丘公園管理センター	午後	25名	

■時間／【午前の部】午前10時～正午 【午後の部】午後1時30分～3時30分

■対象者／おおむね65歳以上の方

■申込み／5月6日(金)から希望会場をお選びの上、電話で住民ほけん課へ。

定員になり次第締め切り。なお、74歳以下の方はお一人で2会場以上の参加申込みはできません。

② ふれあい体操塾

全身を動かすストレッチ運動です。

■日時／5月20日(金) 6月以降は第1、第3金曜日(8月休み) 午前10時～正午

■場所／B & G海洋センター

■対象者／おおむね65歳以上の方

■定員／100名

■費用／無料

■持ち物／室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水、バスタオル(ストレッチ時に使用)

③ 楽々歩き方教室(1回コース)

腰や膝など体に余分な負担をかけないバランスのとれた歩き方を学びます。

■日程／5月26日(木)

■時間・会場・定員／午前10時～正午・役場 第二庁舎301会議室・30名

午後1時30分～3時30分・B & G海洋センター・100名

■持ち物／室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水、バスタオル(ストレッチ時に使用)

④ 介護予防サポーター

ウォーキング連続講習会(5回コース)

バランスのとれた姿勢により、筋肉を効果的に使う歩き方を体系的に学びます。

■日程／6月2日・9日・16日・23日・30日 いずれも木曜日

■時間・会場・定員／午前10時～正午・B & G海洋センター・30名

午後1時30分～3時30分・老人福祉センター・100名

■持ち物／室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水、バスタオル(ストレッチ時に使用)

⑤ 介護予防サポーター

ウォーキング・スキルアップ講習会(介護予防サポーター登録者限定)

■日程／5月19日、7月14日、9月8日、10月13日、11月10日、12月15日、平成24年1月12日、2月2日、3月15日 いずれも木曜日

■時間／午前10時～正午

■会場／B & G海洋センター

■持ち物／室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水、バスタオル(ストレッチ時に使用)

⑥ ペタンク講習会

陸上のカーリングと言われるペタンクを体験してみませんか!

■日時／5月12日(木) 午後1時～3時頃

■場所／老人福祉センター前農村広場

■内容／ペタンクのルール説明、ボールの投げ方、作戦の基本など。練習試合も行います。

※①～⑥の費用はすべて無料