

平成25年度介護予防事業 介護予防教室の参加者を募集します

町では、高齢者の皆さんが、元気でいきいきと暮らしていただくための介護予防事業を行っています。ぜひ、ご参加ください。

※いずれの講座・教室とも**参加費は無料**、対象は原則として**65歳以上**の方です。
②以外のお申込み、各教室・講座のお問合せは、住民ほけん課高齢福祉担当へ。

①いきいき健康体操教室(週1回・全8回共通コース)

会場	時間	定員	日程
役場301会議室	午前	30名	5/14・21・28、6/4・11・18・25、 7/2 いずれも火曜日
内前野会館 Aコース		25名	
内前野会館 Bコース	午後		
大川戸農村センター			
ふれあいセンター Aコース	午前	30名	5/15・22・29、6/5・12・19・26、 7/3 いずれも水曜日
三栄会館		25名	
緑の丘公園管理センター	午後		
赤岩地区公民館		30名	

■**持ち物**／汗ふきタオル、飲料水、赤岩地区公民館のみ室内用運動靴
■**申込み**／5月7日(火)から、電話で住民ほけん課へ。なお、74歳以下の方は一人で2会場以上の参加申込みはできません。

※時間／【午前の部】10時～正午、【午後の部】1時30分～3時30分

②ふれあい体操塾(年間18回コース)

■**日程**／5月17日、6月7日・21日、7月5日・19日、9月20日、10月4日・18日、11月1日・15日、12月6日・20日、平成26年1月10日・24日、2月7日・21日、3月7日・28日 いずれも金曜日

■**時間**／午前9時30分～11時

■**場所**／B & G海洋センター 体育館

■**定員**／80名程度

■**持ち物**／室内用運動靴、汗ふきタオル、飲料水、ヨガマット(バスタオルでも可)、ミニボール(直径20cm程度、スポーツ用品店で購入できます。)

■**申込み**／事前申し込み不要。直接会場へお越しください。

③介護予防サポーター養成講座 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で、筋肉を効果的に使う歩き方を体系的に学びます。

■**日程**／5月9日、16日、23日、30日、6月6日 いずれも木曜日

会場	時間	定員
B & G海洋センター 体育館	午前9時30分～11時	50名
農村トレーニングセンター	午後1時30分～ 3時	20名



■**持ち物**／室内用運動靴、汗ふきタオル、飲料水、バスタオル(ストレッチ体操に使用)

④介護予防サポーター ウォーキング・スキルアップ講習会(年間10回コース)

ウォーキング講座経験者のスキルアップを目指す講習会です。

■**日程**／5月10日、6月14日、7月12日、8月9日、9月13日、10月11日、11月8日、12月13日
平成26年2月14日、3月14日 いずれも金曜日

■**時間**／午前9時30分～11時

■**会場**／B & G海洋センター 体育館(※8/9、9/13は中央公民館201・202研修室)

■**持ち物**／室内用運動靴、汗ふきタオル、飲料水、バスタオル(ストレッチ体操に使用)

※上記以外の講座・教室については、随時募集記事を掲載します。