

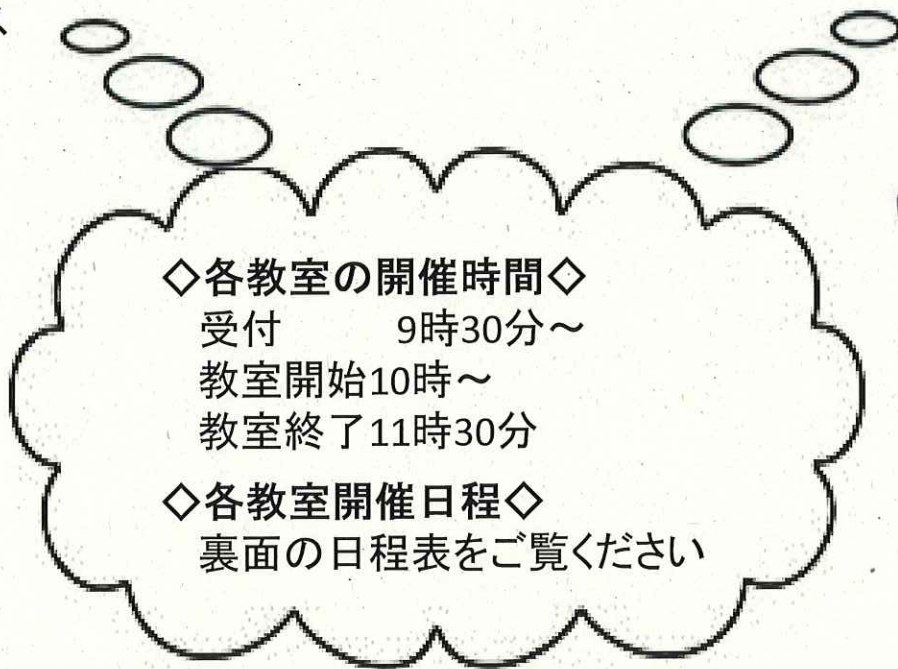
## 一般介護予防教室参加者募集

### ◇介護予防教室◇

年をとっても自分で活動できる筋力を維持するために体のしくみを知り、予防体操や効果的な食事の仕方などサルコペニア対策を中心に講義、実技を行います。今年度は理学療法士の講義もあります。全7日で1コース

### ◇からだ改善教室◇

健康運動指導士の指導のもと、肩痛、腰痛、膝痛予防の体操や身体機能の維持・改善の体操を行います。全8日で1コース



#### ◇各教室の開催時間◇

受付 9時30分～  
教室開始10時～  
教室終了11時30分

#### ◇各教室開催日程◇

裏面の日程表をご覧ください



- ◇対象者◇ かすみがうら市にお住いのおおむね65歳以上の方
- ◇募集人数◇ 各教室40名  
(定員を超える申し込みがあった場合は抽選となります)
- ◇申し込み方法◇ 募集期間に電話での申し込み
- ◇申込期間◇ 裏面の日程表をご覧ください
- ◇問い合わせ先◇ かすみがうら市地域包括支援センター  
電話:0299-59-2111

029-897-1111

内線:1350・1351

裏面もご覧ください



## ◆からだ改善教室（令和元年度）



場 所: 千代田公民館（講堂）  
 申込期間: 令和元年8月19日～8月30日（金）

回数	日時	内容
1	9月18日(水)	教室の説明・体操
2	9月25日(水)	肩痛予防改善体操①
3	10月 2日(水)	肩痛予防改善体操②
4	10月 9日(水)	腰痛予防改善体操①
5	10月16日(水)	腰痛予防改善体操②
6	10月23日(水)	膝痛予防改善体操①
7	10月30日(水)	膝痛予防改善体操②
8	11月 6日(水)	全体のまとめ・体操

- ❁ 体を動かすようになった。
- ❁ 好きな食事ばかりでなく、バランスよく食べるようになった。
- ❁ 食生活を見直す機会がもてた。
- ❁ 外出して他人とのコミュニケーションをとるようにしている。

## ◆介護予防教室（令和元年度）

場 所: あじさい館（会議室1・2号または講座室）  
 申込期間: 令和元年 8月19日（月）～8月30日（金）

参加者の声

回数	日時	内容
1	9月27日(金)	予防できる？認知症
2	10月 8日(水)	栄養・スクエアステップ
3	10月17日(木)	解剖学から学ぶ体づくり
4	10月29日(火)	ヨガと笑い
5	11月 1日(金)	健康なお口づくり
6	11月13日(水)	貯筋体操①
7	11月20日(水)	貯筋体操②



❁ お問い合わせ・お申込み ❁

かすみがうら市地域包括支援センター  
 電話: 0299-59-2111      029-897-1111  
 (内線1350・1351)

