回覧

平成28年度健康教室のご案内

◆からだ改善教室 (すこやか運動教室を改名)

対象者:かすみがうら市にお住いの65歳以上の方

募集人数: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)

申込方法: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

問合せ先:かすみがうら市地域包括支援センター 電話:0299-59-2111 内線:1350・1351

時 間:受付 9 時 30 分 · 開始 10 時~ · 終了 11 時 30 分

内 容:健康運動指導士による肩・腰・膝痛予防改善の体操。全8回で1コース

◆介護予防教室(ますます元気教室を改名)

対象者:かすみがうら市にお住いの65歳以上の方

募集人数: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)

申込方法: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

問合せ先:かすみがうら市地域包括支援センター 電話:0299-59-2111 内線:1350・1351

時 間:受付 9 時 30 分 ・開始 10 時~ ・終了 11 時 30 分 内 容:体操や食生活につての講話や実技。全 8 回で 1 コース



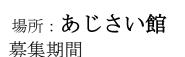
◆からだ改善教室 (すこやか運動教室を改名)

場所:千代田公民館

募集期間

4月11日(月)~4月26日(火)

回数	日時	内 容
1	5月11日(水)	教室の説明・体操
2	5月20日(金)	肩痛予防改善体操①
3	5月25日(水)	肩痛予防改善体操②
4	6月 1日 (水)	腰痛予防改善体操①
5	6月 8日 (水)	腰痛予防改善体操②
6	6月15日(水)	膝痛予防改善体操①
7	6月22日(水)	膝痛予防改善体操②
8	6月29日(水)	全体のまとめ・体操



8月16日(火)~8月31日(水)

回数	日時	内 容
1	9月28日(水)	教室の説明・体操
2	10月 5日(水)	肩痛予防改善体操①
3	10月12日(水)	肩痛予防改善体操②
4	10月19日(水)	腰痛予防改善体操①
5	10月26日(水)	腰痛予防改善体操②
6	11月 2日(水)	膝痛予防改善体操①
7	11月 9日(水)	膝痛予防改善体操②
8	11月16日(水)	全体のまとめ・体操

◆介護予防教室(ますます元気教室を改名)

場 所: 千代田公民館

募集期間

8月16日(火)~8月31日(水)

場 所: あじさい館 募集期間

4月11日(月)~4月26日(火)

回数	日程	内容
1	9月21日(水)	転倒予防体操
2	9月27日(火)	笑うヨガ
3	10月 4日 (火)	折り紙で脳トレ
4	10月13日(木)	歯の衛生
5	10月20日(木)	スクエアエクササイズ
6	10月27日(木)	栄養・食生活支援①
7	11月10日(木)	栄養・食生活支援②
8	11月30日(水)	栄養・食生活支援③

回数	日程	内容
1	5月19日(木)	転倒予防体操
2	5月24日(火)	笑うヨガ
3	5月31日(火)	折り紙で脳トレ
4	6月16日(木)	歯の衛生
5	6月23日(木)	スクエアエクササイズ
6	6月30日(木)	栄養・食生活支援①
7	7月14日(木)	栄養・食生活支援②
8	7月28日(木)	栄養・食生活支援③

※募集期間前に「広報かすみがうら」または「広報かすみがうらお知らせ版」にも掲載いたします。



問合せ先・申し込み

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)