

◆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：体操や食生活についての講話や実技。全 8 回で 1 コース



<うら面> もご覧ください

◆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 |

場所：あじさい館

募集期間

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)

| 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 |

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 | 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)