

## 一般介護予防教室参加者募集

### ◇介護予防教室◇

転倒を予防するための体操と認知症予防の脳トレ、お口の中の清潔や体操、栄養についての講話を行います。

全7日で1コース

### ◇からだ改善教室◇

健康運動指導士のご指導の下、腰痛、膝痛、肩痛への理解を深めながら、予防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(血压測定) 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

## ◇介護予防教室◇

・千代田公民館  
講堂、会議室A・B

・申込期間  
平成29年4月10日(月)～4月21日(金)

回数	日時	内容
1	5月10日(水)	転倒予防体操①
2	5月23日(火)	脳トレ・認知症予防
3	6月6日(火)	笑うヨガ
4	6月16日(金)	歯の健康・誤嚥予防
5	6月20日(火)	スクエアステップ
6	7月4日(火)	栄養・動脈硬化予防
7	7月12日(水)	転倒予防体操②

・あじさい館  
会議室1号・2号

・申込期間  
平成29年8月18日(金)～9月1日(金)

回数	日時	内容
1	9月27日(水)	転倒予防体操①
2	10月3日(火)	笑うヨガ
3	10月17日(火)	脳トレ・認知症予防
4	10月26日(木)	歯の健康・誤嚥予防
5	11月7日(火)	栄養・動脈硬化予防
6	11月21日(火)	スクエアステップ
7	11月29日(水)	転倒予防体操②

## ◇からだ改善教室◇

・あじさい館  
会議室1号・2号

・申込期間  
平成29年4月10日(月)～4月21日(金)

回数	日時	内容
1	5月17日(水)	教室の説明・体操
2	5月24日(水)	肩痛予防改善体操①
3	5月31日(水)	肩痛予防改善体操②
4	6月7日(水)	腰痛予防改善体操①
5	6月14日(水)	腰痛予防改善体操②
6	6月21日(水)	膝痛予防改善体操①
7	6月28日(水)	膝痛予防改善体操②
8	7月5日(水)	全体のまとめ・体操

・千代田公民館  
講堂

・申込期間  
平成29年9月5日(火)～9月19日(火)

回数	日時	内容
1	10月4日(水)	教室の説明・体操
2	10月11日(水)	肩痛予防改善体操①
3	10月18日(水)	肩痛予防改善体操②
4	10月25日(水)	腰痛予防改善体操①
5	11月1日(水)	腰痛予防改善体操②
6	11月8日(水)	膝痛予防改善体操①
7	11月15日(水)	膝痛予防改善体操②
8	11月22日(水)	全体のまとめ・体操



❀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      029-897-111  
(内線1350・1351)

