

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まいのおおむね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◇

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

- ❁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。

◇からだ改善教室◇

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



参加者からの感想

- ❁思いついた時に体操するようになった。
- ❁体操が体に良いことがわかった。
- ❁参加していると、いろんな人々と話し合いが出来て良い。



❁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)

