

# 部的數量多加音彩。

## ◇介護予防教室◇

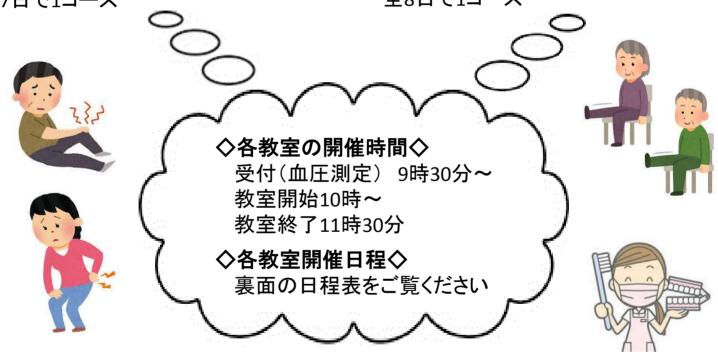
転倒を予防するための体操と認知症予防の脳トレ、お口の中の清潔や体操、栄養についての講話を行います。

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



◇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

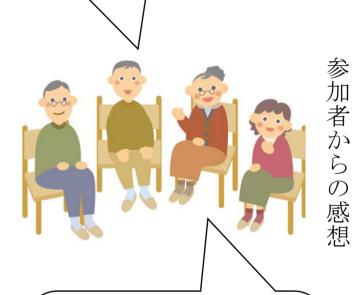
裏面もご覧ください

#### ◇介護予防教室◇

- ・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	

- ☆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)

