

回覧

無料

一般介護予防教室参加者募集

◇介護予防教室◇

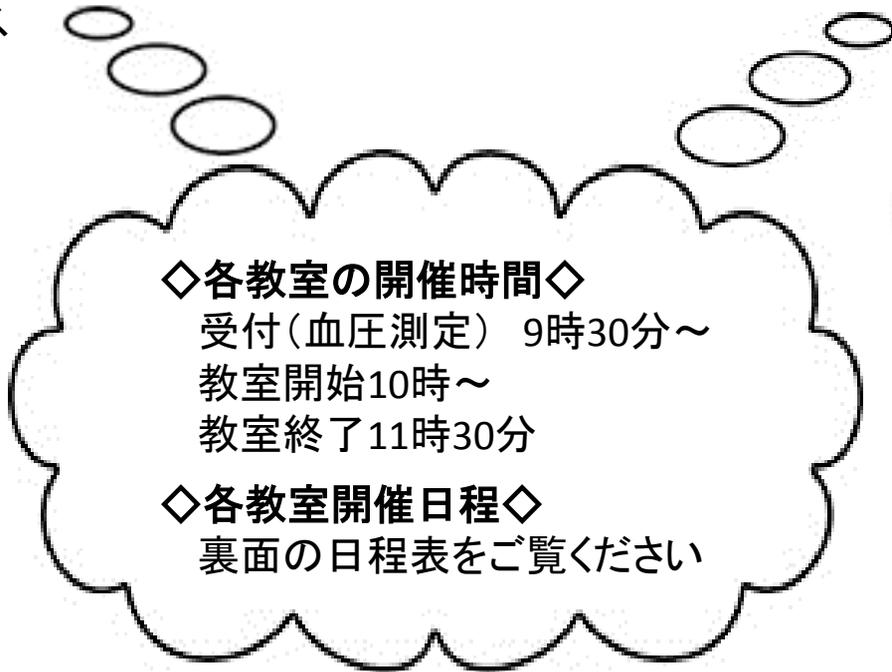
自分の体力を知るために、初回と最終日には簡単な体力測定を行います。今回は骨粗しょう症予防を含めた運動、栄養、脳トレ、歯の健康等の内容となっております。

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、肩痛、腰痛、膝痛予防や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(血圧測定) 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

◆からだ改善教室（平成30年度）

場 所:あじさい館（会議室1号・2号）

申込期間:平成30年4月 6日(金)

～4月19日(木)

場 所:千代田公民館（講堂）

申込期間:平成30年8月24日(金)

～9月 6日(木)

回数	日時	内容
1	5月 9日(水)	教室の説明・体操
2	5月23日(水)	肩痛予防改善体操①
3	6月 6日(水)	肩痛予防改善体操②
4	6月13日(水)	腰痛予防改善体操①
5	6月20日(水)	腰痛予防改善体操②
6	6月27日(水)	膝痛予防改善体操①
7	7月 4日(水)	膝痛予防改善体操②
8	7月11日(水)	全体のまとめ・体操

回数	日時	内容
1	9月26日(水)	教室の説明・体操
2	10月 3日(水)	肩痛予防改善体操①
3	10月10日(水)	肩痛予防改善体操②
4	10月17日(水)	腰痛予防改善体操①
5	10月24日(水)	腰痛予防改善体操②
6	11月14日(水)	膝痛予防改善体操①
7	11月21日(水)	膝痛予防改善体操②
8	11月28日(水)	全体のまとめ・体操

◆介護予防教室（平成30年度）

場 所:千代田公民館

（講堂または会議室）

申込期間:平成30年4月 6日(金)

～4月19日(木)

場 所:あじさい館

（会議室 1号・2号）

申込期間:平成30年 8月10日(金)

～8月23日(木)

回数	日時	内容
1	5月16日(水)	転倒・骨粗しょう症予防体操① 体力測定
2	5月30日(水)	転倒・骨粗しょう症予防体操②
3	6月 7日(木)	脳トレ・認知症予防
4	6月14日(木)	栄養・骨粗しょう症予防 骨粗しょう症検査
5	6月19日(火)	ヨガと笑い
6	6月29日(金)	歯の健康・誤嚥予防
7	7月 3日(火)	スクエアステップ 体力測定

回数	日時	内容
1	9月12日(水)	転倒・骨粗しょう症予防体操① 体力測定
2	9月19日(水)	転倒・骨粗しょう症予防体操②
3	10月12日(金)	脳トレ・認知症予防
4	10月16日(月)	ヨガと笑い
5	10月26日(金)	歯の健康・誤嚥予防
6	11月 1日(木)	栄養・骨粗しょう症予防 骨粗しょう症検査
7	11月 7日(水)	スクエアステップ 体力測定



❀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)

