

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。

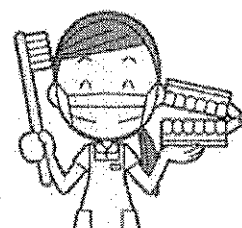
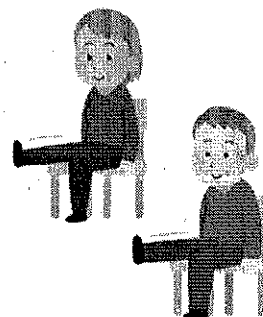
全7日で1コース



◇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

◇介護予防教室◇

・場所

あじさい館（会議室1号・2号）
（研修室1号・2号） 10/16のみ

・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回目	9月12日（水）	転倒予防体操①体力測定
2回目	9月19日（水）	転倒予防体操②
3回目	10月12日（金）	脳トレ・認知症予防
4回目	10月16日（火）	ちょっとだけヨガ&笑うヨガ
5回目	10月26日（金）	歯の健康・誤嚥予防
6回目	11月 1日（木）	栄養・骨粗しょう症予防
7回目	11月 7日（水）	スクエアステップ・体力測定

- ❁ 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◇

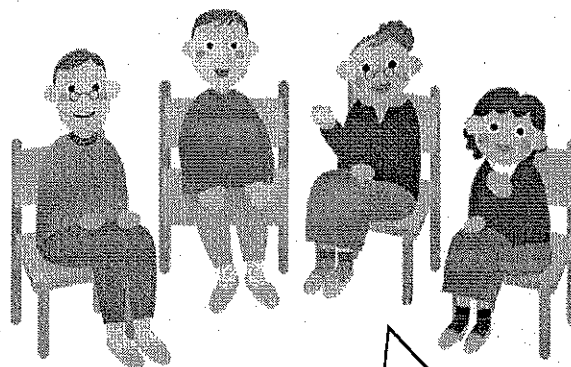
・場所

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

