

介護予防教室参加者募集 みんなで楽しく足腰の筋力アップと認知症予防！

| R6夏コース（全11回） | 老人福祉センター高場荘 | | | 金上ふれあいセンター | | |
|--|-------------|---------|----------|------------|---------|----------|
| | 番号 | 日程 | 期間 | 番号 | 日程 | 期間 |
| ■全身げんきコース 〈運動強度★★★〉 筋肉や脳を刺激する体操を行い、全身を元気にするコース | ① | 木 午後 | 7/4～9/19 | ⑥ | 火 午前 | 7/2～9/17 |
| ■しっかり筋活コース 〈運動強度★★★〉 マットの上で道具を使用した体操を行い、全身を元気にするコース | ② | 火 午後 | 7/2～9/17 | | | |
| ■体幹げんきコース 〈運動強度★★★〉 筋肉や脳を刺激する体操を畳やマットの上で行い全身を元気にするコース | | | | ⑦ | 水 午前 | 7/3～9/18 |
| ■足腰げんきコース 〈運動強度★★〉 椅子に座って体操を行い、足腰の筋力アップを図るコース | ③ | 水 午前 | 7/3～9/18 | ⑧ | 木 午後 | 7/4～9/19 |
| ■ころばぬ体コース 〈運動強度★★〉 転倒予防のため、体幹に働きかける運動でバランスカアップを図るコース | ④ | 金 午前 | 7/5～9/20 | ⑨ | 水 午後 | 7/3～9/18 |
| ■からだ脳活コース 〈運動強度★〉 簡単な学習と軽体操を行い、脳の活性化を図るコース | ⑤ | 火 午前 | 7/2～9/17 | ⑩ | 金 午後 | 7/5～9/20 |

新コース 高場のみ

■申込方法

下記の申込み期間内に、**市高齢福祉課 029-273-1948** までお電話ください。お電話では【**申込み時必要事項**】を忘れずにお伝えください。

申込み順ではありません。

期間内にお電話いただき、定員を超えた場合には、抽選とさせていただきます。

なお、抽選結果につきましては6月中旬に発送させていただきます。

〈申込み期間〉5月7日（火）～ 5月21日（火） 8：30～17：15（土日祝日除く）

【申込み時必要事項】

- ①氏名、②住所、③電話番号、④生年月日
- ⑤参加希望コース第1希望～第3希望の番号
- ⑥送迎の有無

■対象 次の(1)～(4)をすべて満たす方

- (1) 65歳以上で要介護認定を受けていない方（要支援1・2認定を受け、デイサービス、通所型サービスを利用していない方も含む）
- (2) 足腰が弱ってきていると感じている方や認知症予防等に取り組みたい方
- (3) 医師から運動制限を受けていない方、3か月以内に入院していない方
- (4) 現在春コースに参加していない方

※②、⑦の対象者 上記の(1)～(4)及び下記の(5)を満たす方

- (5) 床面から自力で起き上がることや背もたれがなくても座ることができ、各会場の2階まで自力で歩くことができる方。椅子がない状態での体操が可能なる方。

■定員 老人福祉センター高場荘：各コース16名 金上ふれあいセンター：各コース20名 ※②、⑦のみ15名

■時間 午前：9時30分～11時30分 午後：2時～4時

■費用 1回100円（送迎利用の場合は1回150円） ※毎回現金払い

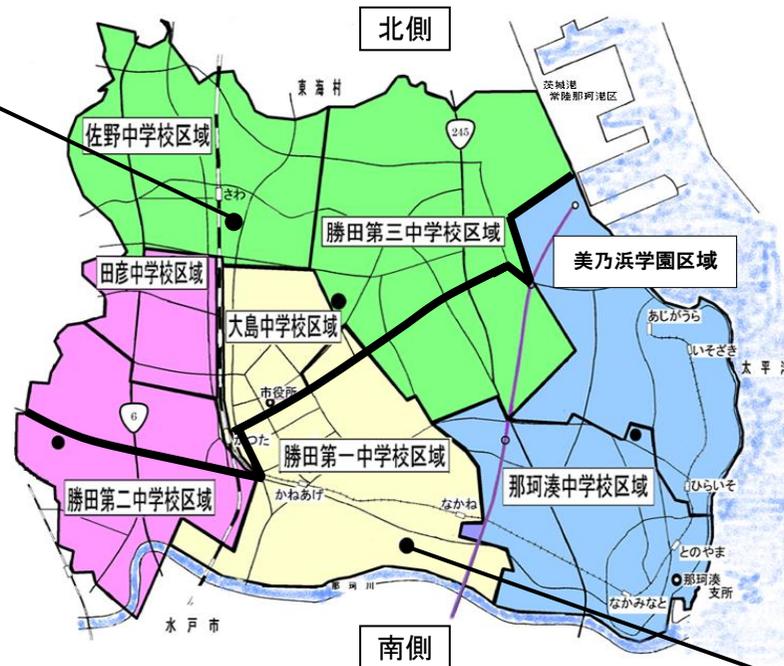
■送迎 交通手段にお困りの方に対して行います。住所地により送迎区間が決まっています。※人数制限あり 【申込み・問合せ】高齢福祉課 ☎029-273-1948



元気サポート教室 高場・金上の会場

元気サポート教室 高場

住所：高場 594-2
電話：285-7525



元気サポート教室 金上

住所：金上 562-1
電話：354-4171

送迎範囲

元気サポート教室高場（老人福祉センター高場荘）

佐野中・田彦中・大島中・1中と3中（昭和通りの北側）、2中（県道38号線より北側）学区にお住まいの方

元気サポート教室金上（金上ふれあいセンター）

2中（県道38号線より南側）・1中と3中（昭和通りより南側）、那珂湊中・美乃浜学園区にお住まいの方

※教室から送迎の必要のない方は、高場・金上教室のどちらでも参加可能です