

筋力アップ教室を開催します

問申 プラチナ社会政策課 高齢福祉係 ☎ 85-7056 ☎ 92-7184

介護予防事業の一環として、筋力アップ教室を開催します。継続的に運動をすることでいくつになっても筋力はつくといわれています。運動の必要性を感じていてもなかなか生活の中に取り入れることができない方へお勧めです。今年度も教室を3クール開催するため、1クール目に合計8回（8つのカリキュラム）を受講できなかった場合、2、3クール目で残りの講座を受講することができます。

※この講座は健康ポイント事業の対象です。

▽日時 【1クール目】

8月19日・26日、9月2日・9日・16日・30日、10月7日・14日
毎週火曜日の午前10時～正午（2時間程度）※受付 午前9時45分～

▽場所 福祉交流館 大会議室

▽募集人数 20人（応募多数の場合、初めて参加される方が優先）

▽対象者 町内在住の65歳以上の方

※申込時に昨年度の参加の有無をお聞かせください。

▽受講料 無料

▽教室内容 講義（生活習慣病予防等）・運動実技等

▽申込期限 8月13日（水）



プラチナ介護予防セミナー 受講生募集のお知らせ

問申 プラチナ社会政策課 高齢福祉係 ☎ 85-7056 ☎ 92-7184

簡単にできる体操やレクリエーション、健康づくりに役立つ知識等を学び、ご自身の健康と生きがいづくりのために、「プラチナ介護予防セミナー」を開催します。セミナーの終了後に、学んだ知識をご自身のためだけでなく、周りの人や地域のために役立てたいという方は、介護予防サポーターとして地域のボランティアで活動することもできます。

※介護予防サポーターは、町内で行われている介護予防活動（通いの場）を支援するボランティア活動を行っています。

※この講座は健康ポイントの対象です。



▽日時 9月2日・9日・16日・24日・30日、
10月7日・14日・21日（全8回）
・毎週火曜日（9月24日のみ水曜日）
・午後1時30分～午後4時

▽場所 福祉交流館 大会議室

▽募集人数 20人

▽対象者 ・健康づくり、介護予防に関心がある方 ・地域のボランティアに関心がある方

▽受講料 無料

▽申込期限 8月26日（火）

▽講座内容

日程	内容
9月2日（火）	オリエンテーション （セミナー受講についての説明等）
9月9日（火）	介護予防概論
9月16日（火）	ロコモ予防・認知症予防について
9月24日（※水）	口腔機能向上について
9月30日（火）	栄養・食事について
10月7日（火）	コミュニケーションについて
10月14日（火）	「いきいき百歳体操」実技研修
10月21日（火）	「いきいき百歳体操」実技研修