

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 F 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。教室の前半1時間は介護予防や栄養バランスなどについて講話で学び、後半の1時間は自宅でできる筋力トレーニング、腰痛・肩こり体操などの運動実技を行います。

※この講座は健康ポイント事業の対象です。

▽日時 【2クール目】 12月3日・10日・17日・24日・令和9年1月7日・14日・21日・28日(全8回) 毎週木曜日(※12月31日を除く)の午前10時～正午

▽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

※申込時に過去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(前半1時間)
介護予防や認知症予防について、栄養バランスについて、口腔機能向上についてなど

●運動実技等(後半1時間)
自宅でできる筋力トレーニング、腰痛・肩こり体操、頭を使った有酸素運動など

▽申込期限 11月27日(金)

▽申込方法 電話



プラチナ介護予防セミナーを開催します

問 申 プラチナ社会政策課 高齢福祉係

☎ 85・7056 F 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 【2クール目】 12月～令和9年1月の毎週金曜日(※1月1日は除く)(全8回) 午後1時30分～4時

※日程は下記のとおり

▽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 11月27日(金)

▽申込方法 電話

▽講座内容

日程	内容
12月4日(金)	オリエンテーション (セミナー受講についての説明等)
12月11日(金)	介護予防概論
12月18日(金)	ロコモ予防・認知症予防について
12月25日(金)	口腔機能向上について
1月8日(金)	栄養・食事について
1月15日(金)	コミュニケーションについて
1月22日(金)	「いきいき百歳体操」実技研修
1月29日(金)	「いきいき百歳体操」実技研修



外壁塗装 屋根塗装 防水工事

お見積り・ご相談無料

塗まる

家も想いも、次の世代へ

☎ 090-2628-0980

お気軽にお電話ください

子どもたちにライフジャケを！

ライフジャケットを着けよう！

思いはただ1つ…子どもたちの命を守ること。

塗まるは…

【lifejacket_santa】

を応援しています！

有料広告