

運動教室やマシントレーニングで 体もこころも元気になりましょう！

問合せ／長寿応援課 内線2422

市では、高齢者に向けた運動教室やマシントレーニングを行います。

いつまでも元気であるためには、早期からの運動が大切です。

また、体力に自信のない人もマシントレーニングをすることで体力や筋力の向上を図ることができます。

運動を通して、体もこころも元気になりましょう！

いろは元気サロン本町 介護予防リハビリ利用者募集！

いろは元気サロン本町では、介護予防のためのリハビリテーション拠点として、専門職とトレーニングマシンを配置し、要介護状態にならないように、予約制のリハビリテーション指導などを行っています。

ところ／いろは元気サロン本町(本町1-6-3)

内容／①通所型…体力を維持・向上するためのマシン運動を中心とした運動プログラム

②訪問型…理学療法士が訪問し、運動や住環境など、より良い生活への助言と指導

対象者／65歳以上の介護認定を受けていない人で外出の減少や物忘れの増加、転倒の不安などに悩みがある人

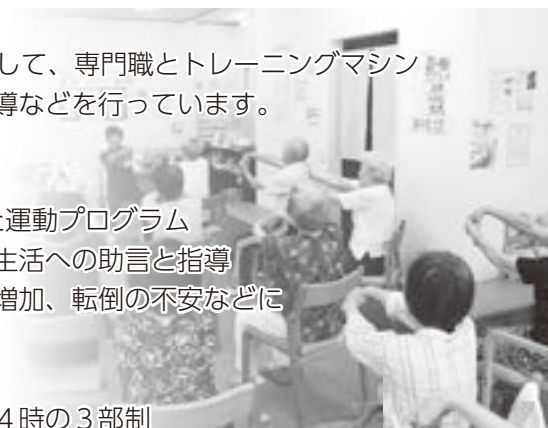
利用料／無料

利用時間／①通所型…午前9時～11時、午前11時～午後1時、午後2時～4時の3部制

②訪問型…応相談(日・月曜日、祝休日は休み)

申込み／いろは元気サロン本町 ☎(424)4856 ☎(424)4857

※相談、見学随時受け付けています。まずはご相談ください。



65歳～69歳限定！アクティブシニア教室を開催

運動のインストラクターを講師に、認知症予防や筋力トレーニング、地域貢献活動の紹介などを行い、アクティブシニアとして、これからも元気に地域で活躍していただくための2日間の体験型セミナーです。

対象者／・平成28年4月1日から平成29年3月31日までに、65歳から69歳の誕生日を迎える人

・市の介護保険に加入し、要介護認定を受けていない人

とき／①宗岡地区…11月10日(木)・11日(金)

②志木地区…11月17日(木)・18日(金)

①、②とも午前9時30分～11時30分(予定)

ところ／①宗岡地区…総合福祉センター

②志木地区…市民体育館

内容／市で行われている活動など、地域貢献活動の紹介や認知症予防・筋力アップ運動、「いろは百歳体操」の紹介

参加費／無料

申込み／参加を希望する地区の担当受託者に、お申し込みください。

受付時間は各地区とも平日(土・日曜日、祝休日は除く)、午前10時から午後5時までです。

①宗岡地区

10月28日(金)までに、担当受託事業者:株式会社ウイズネット[☎048(631)0300]へ

②志木地区

11月4日(金)までに、担当受託事業者:セントラルスポーツ株式会社[☎03(5543)1888]へ

その他／・いずれの地区も選ぶことができますが、利用は年間を通して1回です。

・応募者多数の場合は、抽選となります。

・申込みをした人には、申込み期間終了後に、郵送で結果を案内します。当選者には、当日の案内、参加票なども同封します。

