

# 仲間づくりと元気な毎日にGO！ 介護予防教室を利用してみませんか

問合せ／長寿応援課  
内線 2 4 2 2

平成28年度前期の介護予防教室の参加者を募集します。次の教室は、利用の募集が年2回(4月と8月)になりますのでご注意ください。希望する会場の担当受託事業者へ直接お申し込みください(市では申込みをお受けできません)。

## ■内 容／高齢者を対象とした専門トレーニング

- ・シニア体操教室…身体全体の筋力の維持・増進を図る体操教室(1回90分・全12回)
  - ・ロコモ体操教室…下半身を中心にトレーニングする体操教室(1回90分・全12回)
- ※今年度から開始する65歳限定の教室は、広報しき8月号などでご案内します。

## ■対 象／市の介護保険に加入し、要支援・要介護認定を受けていない人(65歳以上)

## ■利用料／無料

## ■申込み／4月15日(金)までに、利用を希望する会場の担当受託事業者へ

## ■注意点／(1)いずれの会場も選ぶことができますが、1教室につき1会場までです。

(2)利用は、教室の種類ごとに年間1回(前期または後期)です。希望地区を変えても、前期に参加した教室を後期に申し込むことはできません。

(3)応募者多数の場合は、新規の申込者を優先し抽選とします。

(4)年間のスケジュールについては、市ホームページをご参照ください。

宗岡地区 【担当受託事業者 株式会社ウイズネット ☎048(631)0300】(受付時間は午前10時～午後5時 土・日曜日、祝休日を除く)

教室名	開催日	曜日	時間	場所	定員
シニア体操	5月:17日・24日・31日	火	午前10時～11時30分	宗岡公民館	25人
	6月:7日・14日・21日・28日				
	7月:5日・12日・19日・26日				
	8月:2日				
シニア体操	5月:12日・19日・26日	木	午前10時～11時30分	総合福祉センター	75人
	6月:2日・9日・16日・23日・30日				
	7月:7日・14日・21日・28日				
ロコモ体操	5月:11日・18日・25日	水	午前9時15分～10時45分	秋ヶ瀬スポーツセンター	30人
	6月:1日・8日・15日・22日・29日				
	7月:6日・13日・20日・27日				

志木地区 【担当受託事業者 セントラルスポーツ株式会社 ☎03(5543)1888】(受付時間は午前10時～午後5時 土・日曜日、祝休日を除く)

教室名	開催日	曜日	時間	場所	定員
シニア体操	5月:18日・25日	水	午前10時～11時30分	市民会館	50人
	6月:1日・8日・15日・22日・29日				
	7月:6日・13日・20日・27日				
	8月:3日	木	午後1時～2時30分	市民体育館	30人
	5月:12日・19日・26日				
	6月:2日・9日・16日・23日・30日				
	7月:7日・14日・21日・28日				
シニア体操	5月:13日・20日・27日	金	午前10時50分～午後0時20分	第二福祉センター	20人
	6月:3日・10日・17日・24日				
	7月:1日・8日・15日・22日・29日	金	午後1時45分～3時15分	西原ふれあいセンター	40人
	5月:13日・20日・27日				
シニア体操	6月:3日・10日・17日・24日	火	午後2時～3時30分	市民会館	30人
	7月:1日・8日・15日・22日・29日				
	5月:10日・17日・24日・31日				
	6月:7日・14日・21日・28日				
ロコモ体操	7月:5日・12日・19日・26日	水	午後1時15分～2時45分	市民体育館	30人
	5月:18日・25日				
	6月:1日・8日・15日・22日・29日				
	7月:6日・13日・20日・27日				
8月:3日					

## おしらせ

TMG宗岡中央病院が、3月11日(金)に救急病院に認定されました。

これにより、救急病院として、診療が可能な限り受け入れを行っておりますが、状況により受け入れができない場合があります。救急で利用される際は、必ず事前に確認してください。 ●問合せ TMG宗岡中央病院 ☎(472)9211

