

心身ともにパワーアップ！ 介護予防教室を利用して元気になりませんか！

問合せ／長寿応援課 内線 2 4 2 2

市内を宗岡・志木の2地区に分けて受付します。利用を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（市では申込みを受け付けていません）。なお、今年度内の介護予防教室の申込みは、今回の後期募集の受付で終了となりますので、申込み忘れのないようご注意ください。

宗岡地区【担当受託事業者 株式会社ウイズネット ☎048(631)0300 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	9月	27日	火	午前10時～ 11時30分	宗岡公民館	25人
	10月	4日・11日・18日・25日				
	11月	1日・8日・15日・22日・29日				
	12月	6日・13日				
	9月	29日	木		総合福祉センター	75人
	10月	6日・13日・20日・27日				
	11月	17日・24日				
	12月	1日・8日・22日				
平成29年1月	5日・12日					
ロコモ体操	9月	21日・28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
	10月	5日・12日・19日・26日				
	11月	2日・9日・16日・30日				
	12月	7日・14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 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	9月	21日・28日	水	午前10時～ 11時30分	市民会館	50人			
	10月	5日・12日・19日・26日							
	11月	2日・9日・30日							
	12月	7日・14日・21日							
	9月	29日	木		市民体育館	30人			
	10月	6日・13日・20日・27日							
	11月	10日・24日							
	12月	1日・8日・15日・22日							
	平成29年1月	5日							
	シニア体操	9月	23日・30日		金	午前10時50分～ 午後0時20分	第二福祉センター	20人	
		10月	7日・14日・21日・28日						
		11月	4日・11日・25日						
		12月	2日・9日・16日						
		9月	23日・30日		金		午後1時45分～ 午後3時15分	西原ふれあいセンター	40人
		10月	7日・14日・21日・28日						
		11月	4日・11日・25日						
12月		2日・9日・16日							
ロコモ体操	9月	27日	火	午後2時～ 3時30分	市民会館	30人			
	10月	4日・11日・18日・25日							
	11月	1日・8日・15日・22日・29日							
	12月	6日・13日							
	9月	21日・28日	水		午後1時15分～ 2時45分	市民体育館	30人		
	10月	5日・12日・19日・26日							
	11月	2日・9日・16日・30日							
	12月	7日・14日							

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）

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／8月19日（金）までに利用を希望する会場の担当受託事業者へ直接

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）利用回数は、教室の種類ごとに年間1回のみ参加できます。

（3）定員を超えた場合は、新規のお申し込み者を優先し抽選とします。

※やむを得ない場合を除き、キャンセルはしないようにお願いします。

【65歳限定！アクティブシニア教室】を開催します

アクティブシニア教室は、今年度65歳～69歳になる人を対象として、筋力アップトレーニングなどを行い、これからのいきいきとしたセカンドライフを送るための教室です。1回2時間30分の2日間の体験型フルコースで実施します。詳しくは、長寿応援課までご連絡ください。