

心も身体も元気に！ 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2422

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)。募集は、前期と後期に分けて行う予定です。今回は、前期分のお申込みとなりますのでご了承ください。

とき・ところ／

◆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】10～17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	6月 7日・14日・21日・28日	水	9時15分～ 10時45分	秋ヶ瀬スポーツセンター	30人
	7月 5日・12日・19日・26日				
	6月 6日・20日・27日	火	10時～ 11時30分	福祉センター	25人
	7月 4日・18日・25日				
8月 1日・15日					
脳リフレッシュ	6月 9日・16日・23日・30日	金	10時～ 11時30分	福祉センター	25人
	7月 7日・14日				

◆志木地区 担当受託事業者／株式会社ルネサンス ☎070(1203)3012

【受付時間】10～17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	6月 7日・14日・21日・28日	水	10時～ 11時30分	市民会館	40人
	7月 5日・12日・19日・26日				
	6月 8日・22日・29日	木	10時～ 11時30分	市民体育館	30人
	7月 6日・13日・20日・27日				
	8月 3日				
	6月 9日・16日・23日・30日	金	10時50分～ 12時20分	第二福祉センター	20人
7月 7日・14日・21日・28日					
6月 9日・16日・23日・30日	金	13時30分～ 15時	西原ふれあいセンター	40人	
7月 7日・14日・21日・28日					
脳リフレッシュ	6月 6日・13日・20日・27日	火	10時～ 11時30分	市民会館	40人
	7月 4日・11日				
	6月 7日・14日・21日・28日	水	13時～ 14時30分	市民体育館	30人
7月 5日・12日					

内 容／高齢者を対象とした専門トレーニング

- ①シニア体操教室…ロコモ予防、骨折・転倒予防をメインとした筋力トレーニング(1回90分・全8回)
- ②脳リフレッシュ教室…脳トレや有酸素運動などの認知症予防を目的とした複合的トレーニング(1回90分・全6回)

対 象／①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、または、総合事業対象者ではない人(65歳以上)

②市の介護保険に加入し、認知症の診断を受けていない人、または認知症の治療中ではない人(65歳以上)

利用料／無料

申込み／5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／・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。

- ・利用回数は、教室の種類ごとに年間1回のみです。
- ・定員を超えた場合は、はじめて申し込む人を優先し抽選とします。
- ※やむを得ない場合を除き、キャンセルはされないようにお願いします。

身近な体操グループに参加してみませんか

地域の皆さんが、介護予防のためにおもりに使って体操をする「いろは百歳体操」の自主グループが市内で立ち上がっています。興味のある人は、お近くの高齢者あんしん相談センターまたは長寿応援課までお問い合わせください。