

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2423

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)。今回は後期分の申込みとなります。後期分は9月から始まる2期と、翌年1月から始まる3期両方の申込みになります。なお、今年度の介護予防普及啓発事業の申込みは、今回が最後となりますのでご注意ください。

宗岡地区【担当受託事業者 株式会社ウイズネット ☎048(631)0300】

受付時間は10時～17時 土・日曜日、祝休日を除く

教室名	期	開催日	曜日	時間	場所	定員			
シニア体操	2期	9月	6日・13日・20日・27日	水	秋ヶ瀬スポーツセンター	30人			
		10月	4日・11日・18日・25日						
	3期	平成30年1月	10日・17日・24日・31日						
		2月	7日・14日・21日・28日						
	2期	9月	5日・19日・26日				火	福祉センター	25人
		10月	3日・17日・24日・31日						
11月		7日							
3期	平成30年1月	16日・23日・30日							
	2月	6日・20日・27日							
	3月	6日・20日							
脳リフレッシュ教室	2期	9月	8日・15日・22日・29日	金	福祉センター	25人			
		10月	6日・13日						
	3期	平成30年1月	12日・19日・26日						
		2月	2日・9日・16日						

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

受付時間は10時～17時 土・日曜日、祝休日を除く

教室名	期	開催日	曜日	時間	場所	定員			
シニア体操	2期	9月	6日・13日・20日・27日	水	市民会館	40人			
		10月	4日・11日・18日・25日						
	3期	平成30年1月	10日・17日・24日・31日						
		2月	7日・14日・21日・28日						
	2期	9月	7日・14日・21日・28日				木	市民体育館	30人
		10月	5日・12日・19日・26日						
	3期	平成30年1月	11日・18日・25日						
		2月	1日・8日・15日・22日						
		3月	1日						
	2期	平成30年1月	12日・19日・26日	金	第二福祉センター	20人			
		2月	2日・9日・16日・23日						
		3月	2日						
2期		9月	8日・15日・22日・29日				金	市民会館 (第二福祉センター工事期間中)	20人
		10月	6日・13日・20日・27日						
2期		9月	8日・15日・22日・29日						
	10月	6日・20日・27日							
	11月	10日							
3期	平成30年1月	5日・19日・26日							
	2月	2日・9日・16日・23日							
	3月	2日							
脳リフレッシュ教室	2期	9月	5日・12日・19日・26日	火	市民会館	40人			
		10月	3日・10日						
	3期	平成30年1月	9日・16日・23日・30日						
		2月	6日・13日						
	2期	9月	6日・13日・20日・27日				水	市民体育館	30人
		10月	4日・11日						
3期	平成30年1月	10日・17日・24日・31日							
	2月	7日・14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…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**／8月18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。※同じ体操を複数回や多会場申込みことはできません。
(2) おひとりの利用回数は、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、新規の申込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。