

# 心も身体も元気に！ 介護予防教室を利用してみませんか？(前期)

問合せ／長寿応援課  
内線2424

宗岡・志木の2地区に分けて受け付けます。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、脳リフレッシュ教室については後期の実施はありませんので、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(449)7711

【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 (10日間)	6月	6日・13日・20日・27日	木	10時～ 11時30分	総合福祉センター	50人	
	7月	4日・11日・18日・25日					
	8月	1日・8日					
	脳リフレッシュ教室 (10日間)	6月	7日・14日・21日・28日	金	10時～ 11時30分	宗岡公民館	20人
		7月	5日・12日・19日・26日				
		8月	2日・9日				
脳リフレッシュ教室 (10日間)	6月	4日・11日・18日・25日	火	10時～ 11時30分	総合福祉センター	30人	
	7月	2日・9日・16日・23日・30日					
	8月	6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】10時～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 (10日間)	5月	29日	水	10時～ 11時30分	市民会館	40人					
	6月	5日・12日・19日・26日									
	7月	3日・10日・17日・31日									
	8月	7日									
	シニア体操 (10日間)	6月	6日・13日・20日・27日	木	10時～ 11時30分	市民体育館	30人				
		7月	4日・11日・18日・25日								
		8月	1日・8日								
		5月	31日								
	シニア体操 (10日間)	6月	7日・14日・28日	金	10時～ 11時30分	西原ふれあいセンター	40人				
		7月	5日・12日・19日・26日								
		8月	2日・9日								
		6月	11日・18日・25日								
シニア体操 (10日間)	7月	9日・16日・23日・30日	火	10時～ 11時30分	第二福祉センター	20人					
	8月	13日・20日・27日									
	脳リフレッシュ教室 (10日間)	6月					4日・11日・18日・25日	火	10時～ 11時30分	市民会館	30人
		7月					2日・9日・16日・23日・30日				
8月		6日									
6月		7日・14日・21日・28日									
脳リフレッシュ教室 (10日間)	7月	5日・12日・19日・26日	金	10時～ 11時30分	市民体育館	30人					
	8月	2日・9日									

内容／高齢者を対象とした専門トレーニング(各教室とも全10日間で1コース・1回90分)

**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

**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、または総合事業対象者ではない人(65歳以上)

**脳リフレッシュ教室(前期のみ実施)**：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

**対象**／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15日(水)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。

- ・参加は、教室の種類ごとに年間1コースのみです。
  - ・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、キャンセルはしないようにお願いします。