

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

 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・延期となる場合があります。詳しくは、市ホームページ等をご覧ください。

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、前期分のお申し込みとなります。

宗岡地区 担当受託事業者／株式会社ウイズネット ☎048(449)7711

【受付期間・時間】5月7日(木)～18日(月) 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)	6月	9日・16日・23日・30日	火	10時～ 11時30分	総合福祉センター	30人
	7月	7日・14日・21日・28日				
	8月	4日・11日				
脳リフレッシュ教室 (10日間)	6月	3日・10日・17日・24日	水	10時～ 11時30分	秋ヶ瀬 スポーツセンター	30人
	7月	1日・8日・15日・22日・29日				
	8月	5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

【受付期間・時間】5月11日(月)～18日(月) 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)	6月	2日・9日・16日・23日・30日	火	10時～ 11時30分	いろは遊学館	40人
	7月	7日・14日・21日・28日				
	8月	4日				
脳リフレッシュ教室 (10日間)	6月	4日・11日・18日・25日	木	10時～ 11時30分	第二福祉センター	20人
	7月	2日・9日・16日・30日				
	8月	6日・13日				
脳リフレッシュ教室 (10日間)	6月	5日・12日・19日・26日	金	10時～ 11時30分	市民体育館	30人
	7月	3日・10日・17日・31日				
	8月	7日・14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1回90分・全10日間)

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: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／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。

※同じ体操を複数回や多会場申し込むことはできません。

・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、キャンセルしないようにお願いします。