

平成29年4月から
新しくなります。

一般介護予防事業のご案内

いつまでも自立して、豊かな暮らしを続けるために、
積極的に体を動かしましょう！

■対象者 65歳以上で身の回りのことに介助を要しない方 ■申し込み先 高齢福祉課 ☎(32)8904

事業名	内容	場所	日時	申込期間
転倒骨折 予防教室	筋肉や骨を衰えないよう にからだを動かし、ご自 宅でも運動を継続できる よう楽しく簡単にできる 「筋力トレーニング」をご 紹介します。 定員：40名	石橋公民館	5月8日～ 7月31日 毎週月曜日 9：30～11：30	4月3日～ 4月25日
		国分寺公民館	9月6日～ 11月22日 毎週水曜日 13：30～15：30	8月1日～ 8月25日
脳力アップ トレーニング 教室	認知症を予防することを 目的に身体と脳を連動さ せた体操やご自宅でも継 続しやすい「脳トレ」も 併せて実施します。 定員：30名 参加料：200円	南河内公民館	5月9日～ 7月25日 毎週火曜日 9：30～11：30	4月3日～ 4月25日
		きらら館	9月7日～ 11月30日 毎週木曜日 9：30～11：30	8月1日～ 8月25日
ゲーゴル セラピー教室	ゲーゴルセラピーとは、認 知症の改善を目的に開発 されたもので5つのプロ グラムを一体的に組み合 わせて行います。物忘れが 気になる、足腰が弱くなっ てきたなどある方はぜひ ご参加ください。 定員：20名程度	きらら館	4月6日～ 7月27日 毎週木曜日 13：30～16：30	3月10日～ 3月31日
		南河内公民館	8月2日～ 11月29日 毎週水曜日 9：00～12：00	7月10日～ 7月31日
		国分寺公民館	12月6日～ 平成30年3月28日 毎週水曜日 13：30～16：30	11月10日～ 11月30日
男の筋トレ塾	トレーニングマシンを 使用し、男性の筋トレに 特化した教室です。みん なでいい汗流しませんか。 定員：20名 ※トレーニングルーム利 用券3,000円（11回券） を購入していただきます。	ゆうゆう館 トレーニングルーム	9月5日～ 11月21日 毎週火曜日 9：30～11：30	8月1日～ 8月21日
			平成30年1月9日～ 3月27日 毎週火曜日 9：30～11：30	12月1日～ 12月20日