

平成29年4月から  
教室の形態を変え  
て実施しています!

# 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で、全コース出席できる方。

なお、今年度すでに同じ教室に参加された方は、ご遠慮ください。

■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 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	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	石橋公民館	9月4日～ 12月4日 毎週月曜日 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 る方や足腰が弱くなってき た方はぜひご参加ください。 定員：20名程度	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
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	保健福祉センター 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

【ゲーゴルセラピー教室の様子】



【脳力アップトレーニング教室の様子】

