

# 65歳以上の方の健康づくり 平成24年度介護予防事業について

町では、高齢者の皆さんが、元気でいきいきと暮らしていただくための介護予防事業を行っています。介護予防に役立つ様々な教室を開催していますので、ぜひ、ご参加ください。

※いずれの講座・教室とも**参加費は無料**、対象は原則として**65歳以上**の方です。  
①、③～⑥の申し込みは住民ほけん課高齢福祉担当へ。

## ①いきいき健康体操教室(週1回・全8回共通コース)

### ■会場・時間・定員・日程

番号	会場	時間	定員	日 程
1	役場301会議室	午前	30名	5/15・22・29、6/5・12・19・26、7/3 いずれも火曜日
2	大川戸農村センター	午後	25名	
3	内前野会館 Aコース	午前	25名	
4	内前野会館 Bコース	午後	25名	
5	ふれあいセンター Aコース	午前	30名	5/16・23・30、6/6・13・20・27、7/4 いずれも水曜日
6	赤岩地区公民館	午後	30名	
7	三栄会館	午前	25名	5/16・23・30、6/6・13・20・27、7/4 いずれも水曜日
8	緑の丘公園管理センター	午後	25名	

※時間／午前：10時～正午、午後：1時30分～3時30分

■持ち物／汗ふきタオル、飲料水、赤岩地区公民館のみ室内用運動靴

■申込み／5月7日(月)から、ご希望の会場をお選びの上、電話又は住民ほけん課窓口でお申込みください。定員になり次第締め切り。なお、74歳以下の方は一人で2会場以上の参加申込みはできません。

## ②ふれあい体操塾(年間18回コース)

■日程／いずれも金曜日

5/18	6/1	6/15	7/6	7/20	9/21	10/12	10/19	11/2
11/16	12/7	12/21	1/11	1/18	2/1	2/15	3/1	3/15

■時間／午前10時～正午

■持ち物／室内用運動靴、汗ふきタオル、飲料水、バスタオル(ストレッチ体操に使用)、ミニボール(直径20cm程度)

■場所／B & G海洋センター

■定員／80名程度

■申込み／事前申し込み不要。直接会場へお越しください。

## ③楽々歩き方教室(1回コース)

腰やひざなどに余分な負担をかけず、バランスのとれた楽な歩き方を学ぶ教室です。

■日程／6月28日(木)

■会場・時間・定員

No	会場	時間	定員
1	役場第二庁舎 3階301会議室	午前10時～正午	30名
2	B & G海洋センター	午後1時30分～3時30分	100名

■持ち物／室内用運動靴(B & G海洋センターのみ)、汗拭きタオル、飲料水、バスタオル(ストレッチ体操に使用)

## ④介護予防サポーター養成 ウォーキング連続講習会(全5回)

バランスのとれた姿勢で、筋肉を効果的に使う歩き方を体系的に学びます。

■日程／5月10日、17日、24日、31日、6月7日いずれも木曜日

■会場・時間・定員

No	会場	時間	定員
1	B & G海洋センター	午前10時～正午	100名
2	老人福祉センター ※5/17、6/7は農村トレーニングセンター	午後1時30分～3時30分	30名

■持ち物／室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水、バスタオル(ストレッチ体操に使用)



## ⑤介護予防サポーター ウォーキング・スキルアップ講習会(全9回)

ウォーキング講座経験者のスキルアップを目指す講習会です。

■日程／5月11日、6月8日、7月13日、8月10日、9月14日、11月9日、12月14日、平成25年2月8日、3月8日  
いずれも金曜日

■時間／午前10時～正午

■持ち物／室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水、バスタオル(ストレッチ体操に使用)

■会場／B&G海洋センター

(※8/10は中央公民館 2階201・202研修室)