

# 元気なうちから 始めましょう! 介護予防

住み慣れた町で元気で暮らすためには、健康であることが大切です。  
介護を必要とせず自立していきいきと過ごすには、元気な今のうちから介護予防に取り組むことが必要です。  
介護予防の習慣を身に付けていただくために、専門家の指導を受けられることができる様々な教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

※参加を希望される方は福祉課まで電話にてお申し込みください。

☎ 福祉課 ☎ 内線 302

## 65歳以上で介護予防に関心のある方が参加できる教室

教室	内容	ところ	とき	参加費・定員
ますます元気 いっぱい教室	いつまでも「いきいき」と生活していくために、自宅でもできる運動や、脳トレ体操で運動機能の向上と認知症予防を行います。	①保健センター1階 保健指導室 ②国府支所2階 会議室	①第3水曜日の全10回 6月18日(水)10時～ ②第2金曜日の全10回 6月13日(金)10時～	3,000円 (300円×全10回を前納) 各25名(先着順)
ポール・ウォーキング 教室	ストックを使って町内をウォーキングします。通常のウォーキングと比較して20～30%増の運動効果が得られます。(ストックは貸し出します)	こみゆにていー・ パティオ海鈴 東町1-9-16 (希望者には送迎あり)	原則毎週火曜日の全28回 (夏季や冬季の一部を除く) 6月3日(火)10時～ ※雨天時はストレッチ 教室を行います。	8,400円 (300円×全28回を前納) 12名(先着順)
転倒予防教室	立つ・歩くなど日々の動作を続けるための運動教室です。	福祉センターさざれ石 2階レクリエーション室	原則第2月曜日、第4水 曜日の全19回。 6月9日(月)10時～	5,700円 (300円×全19回を前納) 25名(先着順)



ますます元気いっぱい教室



ポール・ウォーキング教室

## 65歳以上で要介護・要支援状態になるおそれのある方、 または日常生活動作に不安のある方が参加できる教室

教室	内容	ところ	とき	参加費・定員
のんびり・らくらく 元気アップ教室	かんたんな運動やお口の体操、お食事の話などをおして正しい健康づくりを行うとともに、脳トレや音楽等で脳を活性化させ、認知症予防を行う教室です。	世代交流センター さざんか荘 (希望者には最寄りの バス停から、さざんか 荘まで送迎あり)	隔週木曜日の全10回 (2コースあり) ①6月12日(木)～ 10月16日(木) ②11月6日(木)～ 3月19日(木) いずれのコースも10時～	3,000円 (300円×全10回を前納) 各25名(先着順)

なお、この教室の参加につきましては、大磯町地域包括支援センターの職員が事前に体調などの聞き取りをさせていただきます。