

《稲敷市いこいのプラザ》
元気で楽しくいきいきと
65歳からの介護予防教室



令和元年度 後期(10月~3月)
教室参加者募集!

《申込み方法について》

対象	65歳以上の方で、介護サービスを利用していない方 (住宅改修・福祉用具購入のみのサービス利用の方は対象となります)
会場	稲敷市いこいのプラザ(〒300-1423 稲敷市太田1002)
申込方法	教室内容をご覧になり、申込書(裏面)に記入のうえ、いこいのプラザ・高齢福祉課・東支所・桜川地区センター・新利根地区センター窓口にお持ちください。いこいのプラザに郵送、またはFAXでも受け付けます。
申込期限	令和元年9月20日(金)まで
利用料	1回100円(送迎利用の場合、往復200円加算となります)
その他	<ul style="list-style-type: none"> 教室の決定等は、10月上旬に通知を郵送いたします。 参加できる教室はおひとり1教室となります。 応募が定員を超えた場合抽選となり、ご希望に添えない場合や第1希望ではない教室をご案内することがあります。 申込期間を過ぎた後、定員に空きがある教室は随時受付いたします。
問い合わせ先	稲敷市保健福祉部高齢福祉課いこいのプラザ TEL0297-63-1004 FAX0297-87-4760



ぜひお申込みください!

● 申 込 書 ●
(下記に記入のうえ、いこいのプラザ・高齢福祉課・東支所・桜川地区センター・新利根地区センター窓口にお持ちください。いこいのプラザに郵送、またはFAXでも受け付けます。)

※申込期限：9月20日(金)

令和元年度 稲敷市介護予防教室(後期10月~3月)			
ふりがな			
氏名			
生年月日	大・昭	年	月 日 (満 歳)
住所	〒 稲敷市		
電話番号	自宅 携帯		
会場	教室名	送迎	希望順
い こ い の プ ラ ザ	転ばん体操	有	※左の希望順の欄に第1希望から第3希望まで1・2・3と記入してください。 希望人数が定員を超えた場合、初めの方が優先となります。定員等の関係で、ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。 ご不明な点はお問合せ下さい。
	シルバーリハビリ体操	有	
	筋力アップ体操	/	
	パステルシャインアート	有	
	歌声タイム・元気アップ	有	
	脳からだ元気	有	
	バランスアップ	/	
	からだスッキリ体操	有	
認知症予防教室	有		
送迎希望の有無		有	無
介護サービス利用の有無	有	無	介護サービスを利用している方は対象となりません。 (住宅改修・福祉用具購入のみのサービス利用の方は対象となります)

《お申込み先・お問合せ先》稲敷市保健福祉部高齢福祉課 いこいのプラザ

〒300-1423 稲敷市太田1002

TEL 0297-63-1004

FAX 0297-87-4760



いこいのプラザ処理欄 記入しないでください	受付日	入力日	備考
--------------------------	-----	-----	----

令和元年度後期（10～3月）稲敷市いこいのプラザ

介護予防教室

いこいのプラザでは、65歳以上の方が元気でいきいきと過ごせるよう、介護予防教室を行っています。ぜひお申込みください。

送迎をご希望の方には、
ご自宅まで送迎バスがお迎えにいきます



稲敷市
いこいのプラザ

《各教室の内容・日時・定員等》

教室名	転ばん体操教室	教室名	シルバーリハビリ体操教室
運動強度	筋力の維持をしたい方向け	運動強度	体力に自信のない方でも参加できます
曜日	毎週月曜日	曜日	毎週火曜日
時間	午前10時～11時30分	時間	午前10時～11時
期間	10/21～3/9（全16回）	期間	10/15～3/10（全18回）
送迎	有	送迎	有
定員	30名	定員	30名
内容	バランスや筋力の低下は転倒のリスクを高めます。健康運動指導士と一緒に、転びにくい身体づくりを学びます。	内容	体操指導士と一緒に、立っても、座っても、寝ても出来る簡単な体操を行います。えん下体操や尿失禁予防体操も行います。

教室名	筋力アップ体操教室	教室名	パステルシャインアート教室
運動強度	筋力の向上をしたい方向け	対象者	認知症予防に取り組みたい方
曜日	火曜日（隔週）	曜日	火曜日（隔週）
時間	午後2時～3時30分	時間	午後2時～3時30分
期間	10/15～3/3（全11回）	期間	10/29～3/17（全10回）
送迎	無	送迎	有
定員	25名	定員	25名
内容	ステップ台を使った有酸素運動に脳トレを加え、楽しみながら身体や脳を活性化させていく、健康運動指導士が講師の教室です。	内容	リラックスしながら、パステルの粉を使いコットンで絵を描きます。初心者の方でも短時間で素敵な作品ができる教室です。

教室名	歌声タイム・元気アップ教室
運動強度	体力維持をしたい方向け
曜日	毎週水曜日
時間	午前10時～11時30分
期間	10/16～3/4（全18回）
送迎	有
定員	35名
内容	音楽指導員の伴奏に合わせて歌います。その後、体操指導員と音楽に合わせて楽しく体を動かす教室です。

教室名	脳からだ元気教室
対象者	認知機能を向上させたい方
曜日	毎週水曜日
時間	午後2時～3時30分
期間	10/16～3/4（全19回）
送迎	有
定員	30名
内容	シナプソロジー（認知機能低下予防プログラム）を取り入れた、脳もからだも元気になる教室です。理学療法士が指導します。（歯科衛生士のお話し1回あり）

教室名	バランスアップ教室
運動強度	柔軟性・筋力の向上をしたい方向け
曜日	毎週金曜日
時間	午前10時～11時30分
期間	10/18～3/6（全19回）
送迎	無
定員	25名
内容	上肢下肢などの筋力向上やバランス感覚を高める運動を、バランスボールや身近な道具を使って、健康運動指導士が楽しく指導します。

教室名	からだスッキリ体操教室
対象者	腰痛・ひざ関節痛でお悩みの方
曜日	毎週金曜日
時間	午後2時～3時30分
期間	10/18～3/6（全19回）
送迎	有
定員	25名
内容	集団で行う体操と個人に合わせた自宅でも簡単に継続できる体操を理学療法士が指導します。（初めての方優先となります。）

教室名	認知症予防教室
対象者	認知症予防に関心のある方
曜日	木曜日
時間	午前10時～11時
期間	10/31～3/5（全10回）
送迎	有
定員	30名程度
内容	レクリエーションや脳トレ、体操などを保健師や健康運動士と楽しく行います。認知症予防に役立つ食事（管理栄養士）、お口のケア（歯科衛生士）なども学びます。

《栄養アップ教室》

大切な食事について学ぶ教室です。後日募集いたします！（ほかの教室と重複して参加できます）

稲敷市
いこいのプラザ