

稲敷市いこいのプラザ

介護予防教室のお知らせ

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。
令和2年度前期（4～9月）の教室参加者を募集します！ぜひお申込みください。

《申込み方法》

教室内容をご覧になり、申込書に記入の上、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。いこいのプラザに電話、郵送またはFAXでも受付けます。

【対象者】

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）

【利用料】

1回100円（送迎利用の場合、片道100円加算となります）

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

【決定等】

- 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教室は、抽選となります。
- 教室の決定のお知らせを、4月上旬に通知いたします。



申込期限 令和2年3月25日（水）

※期限が過ぎたあとも、定員に空きがある教室は、随時募集します。

稲敷市いこいのプラザ

〒300-1423 稲敷市太田1002

電話0297-63-1004

FAX0297-87-4760



元気で♪ 楽しく♪ いきいきと♪

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。いこいのプラザに電話や郵送、FAXでも受付けます。）

※申込期限：3月25日（水）

令和2年度 稲敷市介護予防教室（前期4月～9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。
	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	※希望人数が定員を超えた場合、初めて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。
	歌声タイム・元気アップ	有	
	脳からだ元気	有	
	認知症予防教室	有	
バランスアップ	/	※送迎は介助なく車両へ乗降出来る方が対象となります。	
からだスッキリ体操	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2年度前期（4月～9月）いこいのプラザ 介護予防教室の内容について

教室の内容で心配なことなどありましたら、お気軽にいこいのプラザにお問合せください。申し込み期限後、定員に満たない教室は随時募集しています。

教室名	転ばん体操教室
運動強度	★★★ バランス感覚・筋力維持をしたい方
曜日	月曜日
時間	午前10時～11時30分
期間	4/20～9/7（全17回）
送迎	有
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。健康運動指導士と一緒に、転びにくい体づくりを学びます。

教室名	シルバーリハビリ体操教室
運動強度	★ 体力に自信のない方でも参加できます
曜日	火曜日
時間	午前10時～11時
期間	4/21～9/15（全19回）
送迎	有
定員	30名
内容	体操指導士の優しい指導で、ゆっくり気持ちよく体操を行います。誤嚥予防につながる発声練習もあります。

教室名	筋力アップ体操教室
運動強度	★★★★★ さらに筋力の向上をしたい方
曜日	火曜日
時間	午後2時～3時30分
期間	4/14～9/8（全10回）
送迎	無
定員	25名
内容	ステップ台等を使った有酸素運動に脳トレを加え、楽しみながら体や脳を活性化させていく教室です。健康運動指導士が講師です。

教室名	パステルシャインアート教室
曜日	火曜日
時間	午後2時～3時30分
期間	4/21～9/1（全9回）
送迎	有
定員	25名
内容	パステルの粉を使いコットンで絵を描きます。パステルシャインアートには脳を活性化させる効果があります。インストラクターがいるので初めての方でも心配はいりません。短い時間で素敵な作品ができます。

＊「まちかど健康教室」のご案内

ショッピングセンターパンプやパルナで実施している介護予防教室です。ご希望の方には、ご自宅からショッピングセンターまでの送迎があります（送迎は要予約・片道100円）。お買い物の時間（30分程度）もあります。日程等詳細については、お問合せください。



教室名	歌声タイム・元気アップ教室
運動強度	★★ 楽しく体力維持をしたい方
曜日	水曜日
時間	午前10時～11時30分
期間	4/15～9/2（全17回）
送迎	有
定員	35名
内容	音楽指導員の伴奏に合わせ、季節のうたや歌謡曲など様々なうたを歌います。その後は、体操指導員と音楽に合わせ体を動かす教室です。

教室名	脳からだ元気教室
運動強度	★★ 体力維持・認知力アップしたい方
曜日	水曜日
時間	午後2時～3時30分
期間	4/15～9/2（全17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。理学療法士が楽しく指導します。

教室名	認知症予防教室
運動強度	★ 体力に自信のない方でも参加できます
曜日	木曜日
時間	午前10時～11時
期間	4/16～9/10（全10回）
送迎	有
定員	30名程度
内容	体操と脳トレや歌、ゲーム等のレクリエーションをいこいのプラザスタッフと楽しく行います。

＊栄養やお口のケアの教室
（日程後日お知らせ）

高齢になってからの食事のポイントや口腔ケアについて学びます。食事やお口の状態は、病気や認知力など、からだの様々なことと関係します。



教室名	バランスアップ教室
運動強度	★★★★★ 柔軟性や筋力の向上をしたい方
曜日	金曜日
時間	午前10時～11時30分
期間	4/24～9/4（全16回）
送迎	無
定員	25名
内容	バランスボール等を使って、上肢・下肢の筋力向上やバランス感覚を高める運動を、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
運動強度	★★★ 腰痛・膝関節痛でお悩みの方
曜日	金曜日
時間	午後2時～3時30分
期間	4/17～9/4（全18回）
送迎	有
定員	25名
内容	理学療法士の腰痛・ひざ関節痛のお話や体操指導です。個別の体操メニューを提案します。初めての方が優先となります。