

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3年度（10月～3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、申込書にご記入の上、高齢福祉課・東支所・桜川公民館・新利根公民館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でも受け付けます。

【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、9月下旬に通知いたします。



申込期限 令和3年8月27日（金）

※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

※施設に職員が不在の場合、稲敷市役所に転送されます。
高齢福祉課いこいのプラザとお伝えください。



元気で♪ 楽しく♪ いきいきと♪

● 申 込 書 ●

（下記に記入のうえ、高齢福祉課・東支所・桜川公民館・新利根公民館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：8月27日（金）

令和3年度 稲敷市介護予防教室（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	※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。 ご不明な点はお問合せください。
い こ い の プ ラ ザ	転ばん体操	有		
	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		
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

※施設に職員が不在の場合、稲敷市役所に転送されます。
高齢福祉課いこいのプラザとお伝えください。

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3年度（10月～3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
期間	10/18～3/14（全18回）
送迎	有
定員	18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	10/12～3/15（全20回）
送迎	有
定員	18名
内容	シルバーリハビリ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。えん下、失禁予防体操も行います。

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
期間	10/13～3/2（全17回）
送迎	有
定員	18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
期間	10/13～3/9（全18回）
送迎	有
定員	18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	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
期間	10/12～3/8（全11回）
送迎	無
定員	18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
期間	10/5～3/15（全9回）
送迎	有
定員	20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。

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
期間	10/8～3/11（全11回）
送迎	無
定員	18名
内容	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
期間	10/15～3/4（全18回）
送迎	有
定員	18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。

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！



※新型コロナウイルス感染症対策で休止になる場合があります。