

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4年度（4月～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、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でも受付けます。

【対象者】

65歳以上の方で、介護サービスにおける通所型サービスを利用していない方

【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4年3月23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

※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下さい。



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でも受付けます。）

※申込期限：3月23日（水）

令和4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 (満 歳)	年	月	日
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	転ばん体操	有		
こ	シルバーリハビリ体操	有		
い	筋力アップ体操			
の	歌声タイム・元気アップ	有		
プ	脳からだ元気	有		
ラ	バランスアップ	有		
ザ	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	

《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4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
期間	4/25～9/5（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	4/26～9/6（全18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	4/20～9/7（全18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て体を動かす教室です。

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	4/22～9/2（全10回）
送迎	有
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	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	4/26～9/13（全10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	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	4/27～9/7（全17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	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	5/13～9/9（全17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。

※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。