

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5年度後期（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。

《お申込み方法》下記①～③のいずれかの方法でお申し込み下さい。

- ①いこいのプラザに電話で申し込み（平日 8:30～17:15 まで）
 - ②いこいのプラザ宛に申し込み用紙をFAX（24時間受付）
 - ③いこいのプラザ宛に申し込み用紙を郵送（8月31日 消印有効）
- ※初めて参加される方は、是非一度いこいのプラザにご相談ください。

【対象者】

通所型介護サービスを利用していない65歳以上の稲敷市民の方

【利用料】

1回100円（送迎利用の場合、片道100円・往復200円加算となります）

送迎をご希望の方には、ご自宅近くまで
タクシー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。
- ・教室の決定は先着順ではございません。
- ・教室の決定のお知らせは9月末に発送予定です。

申込期限 令和5年9月5日（火）

稲敷市いこいのプラザ

〒300-1423 稲敷市太田1002

電話：0297-63-1004

FAX：0297-87-4760

現在、いこいのプラザは施設に職員が常駐しておりません。
施設に職員が不在の場合、電話は稲敷市役所本庁舎の電話交換手へ転送されます。
転送時は「いこいのプラザに介護予防教室の件で電話した」とお伝えください。

申 込 書

（下記に記入のうえ、いこいのプラザに郵送、またはFAXで申し込みください。）

※申込期限：9月5日（火）

令和5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 (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
い こ い の プ ラ ザ	①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下さい。
	②筋力アップ体操	/	
	③シルバーリハビリ体操	有	
	④歌声タイム・元気アップ	有	
	⑤脳からだ元気	有	
	⑥フレイル予防	有	
	⑦バランスアップ	/	
	⑧からだスッキリ体操	有	
タクシー送迎利用の希望 (当てはまる方に○をして下さい。)		希望する	希望しない
今までに「いこいのプラザ」で介護予防教室に参加したこと (当てはまるものに○をして下さい。)		ある (H・R 年頃)	ない 不明

《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、稲敷市役所本庁舎の電話交換手に転送されます。
転送時は「いこいのプラザに介護予防教室の件で電話した」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5年度後期（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、いこいのプラザにお問合せください。

★の数は運動強度の強さを示しています。
★が多いほど運動強度は高めです。

いこいのプラザでは、介護予防教室を開催することで市民の方が介護を要する状態になることを防ぐとともに、自立した生活をできるだけ長く維持できることを目指しています。教室では経験豊富な講師陣が日々の健康作りに役立つ情報をたくさんお伝えしていきます。ご夫婦・友人などとお誘い合わせの上、是非お申込みください。



教室名	①転ばん体操教室
内容	日常生活の転倒リスクを下げることを目的に、健康運動指導士と転びにくい体づくりを学びます。バランス感覚を養ったり、筋力維持をしたい方におすすめの教室です。
運動強度	★★★ 椅子に座ったままのストレッチや筋トレが中心です。
曜日	月曜日
時間	午前10時～11時30分（90分）
期間	10/16～3/11（全18回）
送迎	有
定員	18名

教室名	③シルバーリハビリ体操教室
内容	指導士の優しい指導で、ゆっくり気持ち良く体操を行います。椅子に座ったまま行う体操が中心になります。体力に自信がない方やこれから運動習慣を身につけたいという方におすすめの教室です。教室時間も60分と他の教室より短めです。
運動強度	★ 低強度の体操が中心です。
曜日	火曜日
時間	午後2時～3時（60分）
期間	10/17～3/12（全19回）
送迎	有
定員	18名

教室名	⑤脳からだ元気教室
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。
運動強度	★★ 椅子に座ったまま行うレクリエーションや脳トレが中心の教室です。
曜日	水曜日
時間	午後2時～3時30分（90分）
期間	10/11～3/6（全18回）
送迎	有
定員	18名

教室名	⑦バランスアップ教室
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。柔軟性や筋力の向上をしたい方におすすめの教室です。
運動強度	★★★★ 立ったままの筋トレや有酸素運動が多く含まれます。
曜日	木曜日
時間	午前10時～11時30分（90分）
期間	10/12～3/7（全11回）
送迎	無
定員	18名

教室名	②筋力アップ体操教室
内容	健康運動指導士が講師となり、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内容です。普段のウォーキングやストレッチ体操等より強度が高い運動がしたい方におすすめの教室です。
運動強度	★★★★★ 立ったまま、息の上がる運動が中心です。
曜日	火曜日
時間	午前10時～11時30分（90分）
期間	10/17～3/5（全11回）
送迎	無
定員	18名

教室名	④歌声タイム・元気アップ教室
内容	音楽指導員の伴奏に合わせて、季節のうたや歌謡曲などを歌います。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。
運動強度	★★ 椅子に座ったままの発声や体操が中心です。
曜日	水曜日
時間	午前10時～11時30分（90分）
期間	10/11～3/6（全18回）
送迎	有
定員	18名

教室名	NEW ⑥フレイル予防教室
内容	介護予防指導員が指導するフレイル（虚弱）予防に特化した教室です。軽運動・創作活動・脳トレ・グループワークなど豊富な要素を取り入れた、心と体の健康づくりに効果的な内容です。
運動強度	★★ 運動強度は低く、体の機能に不安がある方でも気軽に参加できます。
曜日	木曜日
時間	午後2時～3時30分（90分）
期間	10/19～3/7（全18回）
送迎	有
定員	18名

教室名	⑧からだスッキリ体操教室
内容	理学療法士が関節痛のお話や体操指導を行い、必要に応じて個別の体操メニューをご提案いたします。腰痛・膝関節痛でお悩みの方にもおすすめの教室です。
運動強度	★★★ スクワットなどの筋トレが一部教室内容に含まれます。
曜日	金曜日
時間	午後2時～3時30分（90分）
期間	10/20～3/15（全18回）
送迎	有
定員	18名