

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6年度前期（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。

《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 9:00～17:00 まで）
- ②いこいのプラザ宛に申し込み用紙を FAX（24 時間受付可）
- ③いこいのプラザ宛に申し込み用紙を郵送（3月15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】

通所型の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）

※乗降人数に限りがあります。

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4月初旬に発送予定です。



申込期限 令和6年3月15日（金）

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

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で申し込みできます。）

※申込期限：3月15日（金）

令和6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	①筋力アップ体操		※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ハンドメイド	有	
	③転ばん体操	有	
	④シルバーリハビリ体操	有	
	⑤歌声タイム・元気アップ	有	
	⑥シニアサポート	有	
	⑦バランスアップ		
	⑧フレイル予防	有	
	⑨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」の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)	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
---------------------------	-----	-----	----

【教室の内容について】

各教室の募集人数は18名です。

★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。

教室名	①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	月曜日
時 間	午前10時～11時30分(90分)
期 間	4/22～9/9(全10回)
送 迎	なし

教室名	NEW ②ハンドメイド教室
内 容	小物創作は経験者・未経験者とも、それぞれの技量に応じて楽しむことができ、他者との交流のきっかけになりやすい介護予防に適した活動です。指先の細かい動きを含む作業は脳の活性化や身体機能の維持・向上に役立つとされています。教室の予定題材はハーバリウムやアロマストーン・ストラップなど初心者でも創作しやすいものになっています。お気軽にご参加ください。
曜 日	月曜日
時 間	午後2時～3時30分(90分)
期 間	5/13～7/22(全6回)
送 迎	あり

教室名	③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、筋力を維持したい方におすすめの教室です。
運動強度	★★★ 音楽に合わせて、椅子に座ったまま下肢の体操をしたり、全身のストレッチ体操を行います。
曜 日	火曜日
時 間	午前10時～11時30分(90分)
期 間	4/23～9/10(全16回)
送 迎	あり

教室名	④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	4/23～9/10(全15回)
送 迎	あり

教室名	⑤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、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たリズム体操やストレッチ体操を行う教室です。
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	4/17～9/18(全18回)
送 迎	あり

教室名	NEW ⑥シニアサポート教室
内 容	年齢を重ねると生じる、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、健康寿命を延伸することを目的に理学療法士が取り組みやすい体操や日々の活動量を維持するためのコツを指導します。脳トレやレクリエーションを交えながら楽しく実施する教室です。
運動強度	★★ 椅子に座ったまま行う講話や脳トレ・体操が中心の教室です。
曜 日	水曜日
時 間	午後2時～3時30分(90分)
期 間	4/17～9/18(全18回)
送 迎	あり

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、バランスボールを使った体操が中心の教室です。
曜 日	木曜日
時 間	午後2時～3時30分(90分)
期 間	4/25～9/12(全10回)
送 迎	なし

教室名	⑧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。運動と脳トレを中心に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。気力や体力・食事・嚥下機能などに衰えを感じ始めた方におすすめの教室です。
運動強度	★★ 椅子に座ったまま、ストレッチや有酸素運動を行います。
曜 日	木曜日
時 間	午後2時～3時30分(90分)
期 間	4/18～9/19(全18回)
送 迎	あり

教室名	⑨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	4/19～9/20(全17回)
送 迎	あり

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おります。教室中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、この機会に是非お申込みください。



【シルバーリハビリ体操・自主教室のご案内】

シルバーリハビリ体操指導士指導のもと、いこいのプラザ以外の市内公民館等20箇所以上で定期開催されています。教室内容はいこいのプラザ主催で実施しているものと同じで、随時参加者を募集しておりますのでお気軽にご参加ください。

【体操概要】
関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主とする体操です。立つ・座る・歩くなどの日常生活を営むための動作訓練にもなる内容です。
※会場や日程などの詳細については市のホームページまたは、広報稲敷4月号に折込されるチラシをご覧ください。



左記2次元コードから専用ホームページにアクセスできます。

