

好評につき、桜川地区・東地区で1教室を継続開催!

令和8年度前期(4月~9月)

介護予防教室参加者大募集



| | |
|---------|--|
| 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 |
| 参加までの流れ | ①裏面にある教室から参加してみたい教室を最大3つ選ぶ ②いこいのプラザに電話申込みもしくは申込用紙をFAXか郵送 ③4月初旬に市から郵送される詳しい案内文書を見て、会場へ |
| 選考について | ○参加できる教室はおひとり1教室です。 ○申込人数が募集定員を超えた教室は抽選とさせていただきます、申込状況によっては希望に添えない場合もございますので予めご了承ください。 なお、落選された方にもその旨の通知を送付致します。 |

教室利用料

全教室1回100円

自宅・会場間のタクシー送迎について

会場まで自力で来場が難しい方には大型の乗合タクシーで送迎も行っております。
おひとりでお介助なく車両に乗降出来る方がご利用いただけます。

■有料(参加日ごとにお支払い)
●片道1回100円
●往復1回200円

申込期限

令和8年3月13日(金)

申込・お問い合わせ先

稲敷市いこいのプラザ

〒300-1423
稲敷市太田1002
電話:0297-63-1004
(受付時間:平日9:00~17:00)
FAX:0297-87-4760
(24時間受付)

稲敷市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、自立した生活を長く維持できることを目指しております。パワフルで経験豊富な講師陣が高齢者の皆様のご参加をお待ちしております!
「どの教室に参加したらいいかわからない」という方は是非お電話でご相談ください。

【申込書】R8前期 介護予防教室 申込期限 3/13(金)

用紙を郵送もしくはFAXでも申込可

●FAX番号:0297-87-4760

| | |
|------|----------------|
| フリガナ | |
| 氏名 | |
| 生年月日 | 昭和 年 月 日 (満 歳) |
| 住所 | 〒 - 稲敷市 |
| 電話番号 | |

Q1 参加希望の教室について

下記の「希望順位欄」に第1希望から最大第3希望まで「1」「2」「3」と数字を記入してください。※申込者数が募集人数を超える教室が多いと予想されます。可能であれば第2希望まではご記入いただくことをおすすめいたします。

| 教室名 | 希望順位欄 | 開催日 | 送迎 | 教室会場 |
|----------------|-------|---------|----|---------|
| ①筋力アップ教室 | | 月10:00~ | なし | いこいのプラザ |
| ②シルバーリハビリ体操教室 | | 月14:00~ | 有 | いこいのプラザ |
| ③転ばん体操教室 | | 火10:00~ | 有 | いこいのプラザ |
| ④東アクティブシニア教室 | | 火14:00~ | 有 | 東支所 |
| ⑤ヘルスアップ体操教室 | | 火14:00~ | なし | いこいのプラザ |
| ⑥歌声タイム・元気アップ教室 | | 水10:00~ | 有 | いこいのプラザ |
| ⑦いきいき脳活教室 | | 水14:00~ | 有 | いこいのプラザ |
| ⑧バランスアップ教室 | | 木10:00~ | なし | いこいのプラザ |
| ⑨桜川いきいきシニア教室 | | 木14:00~ | 有 | 桜川公民館 |
| ⑩からだスッキリ体操教室 | | 金14:00~ | 有 | いこいのプラザ |

Q2 送迎タクシーの利用希望について(必須回答)

下記のいずれか当てはまる方に○をして下さい。

タクシーを利用する タクシーを利用しない(自車等で会場まで来場可)

Q3 選考や参加にあたり考慮してほしい事や事情等があればご記入ください。

| | | |
|--------------|-----|---|
| (いこいのプラザ処理欄) | 受付日 | / |
|--------------|-----|---|

令和8年度前期(4月~9月)稲敷市介護予防教室の内容について
★の数は運動強度の高さを示しています。(★が多いほど高強度です。)

集団で実施する教室のため、実際の参加者様の体力などに応じて一部教室内容を変更する場合がございます。予めご了承の上、ご参加下さい。

| | | | |
|--------|---------------------------------------|------|----------------|
| 教室名 | ①筋力アップ体操教室 | 講師 | 健康運動指導士 |
| 会場 | いこいのプラザ | 募集人数 | 20名 |
| 実施日 | 月曜 10:00~11:30(90分) | 実施期間 | 5/11~9/7(全10回) |
| 教室内容 | 【メイン】ステップ台の乗降運動【その他】筋トレ・マットを使用したストレッチ | | |
| 運動強度 | ★★★★★(筋肉トレーニングや立ったままの有酸素運動が中心です) | | |
| おすすめな方 | 健脚で運動習慣があり、強度の高い運動を覚えたい方 | | |

| | | | |
|--------|--------------------------------------|------|----------------|
| 教室名 | ⑥歌声タイム・元気アップ教室 | 講師 | 音楽指導員・体操指導員 |
| 会場 | いこいのプラザ | 募集人数 | 25名 |
| 実施日 | 水曜 10:00~11:30(90分) | 実施期間 | 4/15~9/9(全18回) |
| 教室内容 | 前半30分：ピアノ伴奏に合わせて歌唱 後半60分：ストレッチやリズム体操 | | |
| 運動強度 | ★★(着座のままのゆったりとしたストレッチや全身体操が中心です。) | | |
| おすすめな方 | 音楽や歌がお好きな方。女性に人気の教室です。 | | |

| | | | |
|--------|------------------------------------|------|-----------------|
| 教室名 | ②シルバーリハビリ体操教室 | 講師 | シルバーリハビリ体操指導士会 |
| 会場 | いこいのプラザ | 募集人数 | 25名 |
| 実施日 | 月曜 14:00~15:00(60分) | 実施期間 | 4/13~9/14(全16回) |
| 教室内容 | 関節の可動域を広げる体操・筋肉を伸ばす運動・嚥下(パタカラ)体操 | | |
| 運動強度 | ★(着座のまま高齢者が無理なく続けられるよう工夫された体操です) | | |
| おすすめな方 | 体力に自信がなく、手軽な運動を覚えたい方。嚥下機能に衰えを感じる方。 | | |

| | | | |
|--------|--|------|-----------------|
| 教室名 | ⑦いきいき脳活教室 | 講師 | 理学療法士等 |
| 会場 | いこいのプラザ | 募集人数 | 25名 |
| 実施日 | 水曜 14:00~15:30(90分) | 実施期間 | 4/22~9/16(全18回) |
| 教室内容 | 脳トレ・体操・レクリエーション等を取り入れ、参加者全員で楽しく認知症予防について学ぶ教室です。内容の一部にeスポーツの競技ゲームを取り入れています。 | | |
| 運動強度 | ★★(運動は強度の低い体操が中心です) | | |
| おすすめな方 | 楽しく介護予防について学びたい方。参加者同士の交流を楽しみたい方。 | | |

| | | | |
|--------|-------------------------------------|------|-----------------|
| 教室名 | ③転ばん体操教室 | 講師 | 健康運動指導士 |
| 会場 | いこいのプラザ | 募集人数 | 25名 |
| 実施日 | 火曜 10:00~11:30(90分) | 実施期間 | 4/14~9/15(全18回) |
| 教室内容 | 【メイン】音楽のテンポに合わせた下肢運動【その他】ストレッチや整理体操 | | |
| 運動強度 | ★★★(椅子に座ったまま足を動かす体操が中心です) | | |
| おすすめな方 | 歩行や下肢に衰えを感じる方。 | | |

| | | | |
|--------|--------------------------------------|------|----------------|
| 教室名 | ⑧バランスアップ教室 | 講師 | 健康運動指導士 |
| 会場 | いこいのプラザ | 募集人数 | 20名 |
| 実施日 | 木曜 10:00~11:30(90分) | 実施期間 | 4/30~9/3(全10回) |
| 教室内容 | 【メイン】バランスボールを使った全身運動【その他】マット体操 | | |
| 運動強度 | ★★★★(筋肉や体幹を多く使う強度が高めの運動です) | | |
| おすすめな方 | 健脚で運動習慣があり、柔軟性やバランス能力を上げる運動を覚えてみたい方。 | | |

| | | | |
|--------|-------------------------------------|------|-----------------|
| 教室名 | ④東アクティブシニア教室 | 講師 | 介護予防指導員等 |
| 会場 | 東支所 | 募集人数 | 30名 |
| 実施日 | 火曜 14:00~15:30(90分) | 実施期間 | 4/14~9/15(全18回) |
| 教室内容 | 【メイン】有酸素運動・椅子ヨガ・ストレッチ等【その他】脳トレ | | |
| 運動強度 | ★★★(体力に合わせてご参加できるように工夫された運動プログラムです) | | |
| おすすめな方 | これから運動習慣を身につけたい方。配布資料で教室の振り返りができます。 | | |

| | | | |
|--------|-------------------------------------|------|-----------------|
| 教室名 | ⑨桜川いきいきシニア教室 | 講師 | 介護予防指導員等 |
| 会場 | 桜川公民館 | 募集人数 | 30名 |
| 実施日 | 木曜 14:00~15:30(90分) | 実施期間 | 4/16~9/10(全18回) |
| 教室内容 | 【メイン】有酸素運動・椅子ヨガ・ストレッチ等【その他】脳トレ | | |
| 運動強度 | ★★★(体力に合わせてご参加できるように工夫された運動プログラムです) | | |
| おすすめな方 | これから運動習慣を身につけたい方。配布資料で教室の振り返りができます。 | | |

| | | | |
|--------|--|------|----------------|
| 教室名 | ⑤ヘルスアップ教室 | 講師 | 健康運動指導士 |
| 会場 | いこいのプラザ | 募集人数 | 15名 |
| 実施日 | 火曜 14:00~15:30(90分) | 実施期間 | 5/12~9/8(全10回) |
| 教室内容 | ひざ痛・腰痛・転倒など加齢に伴い生じやすい体のトラブルをテーマ別にしてその予防するための運動を学びます。 | | |
| 運動強度 | ★★★(下肢や体幹の筋トレや座って行うマットストレッチが中心です。) | | |
| おすすめな方 | 自宅でも立ったまま・座ったまま双方の運動に取り組める意欲のある方。 | | |

| | | | |
|--------|-------------------------------------|------|----------------|
| 教室名 | ⑩からだスッキリ体操教室 | 講師 | 理学療法士 |
| 会場 | いこいのプラザ | 募集人数 | 25名 |
| 実施日 | 金曜 14:00~15:30(90分) | 実施期間 | 4/17~9/4(全18回) |
| 教室内容 | 脳トレや体操・関節痛のお話などをテーマとした介護予防講話や体操 | | |
| 運動強度 | ★★★(強度や回数を調整しながら筋肉トレーニングなどの実践があります) | | |
| おすすめな方 | 腰痛・ひざ痛・関節痛でお悩みの方。参加者同士の交流を楽しみたい方。 | | |