

2022年度～介護予防教室のご案内～

★“健康寿命をのばそう！”

大好評！

教室名	かんたん筋トレ教室
対象者	市内に住民登録のある、概ね65歳以上の人 ※日常生活が自立している人（食事、排泄、着替えなどが自立）
主な内容	介護予防運動指導専門講師による筋力トレーニング・バランストレーニング ストレッチ・リズム体操・足指マッサージ など
参加費	1回 200円
持ち物	水分補給用の飲み物、タオル、運動シューズ(会場により)、体調チェック表 など ※運動のしやすい服装でお越しください。
日時・場所	<p>① 山県市総合体育館 ④ 伊自良コミュニティセンター 毎月第1・第3月曜日 毎月第2・第4火曜日 午前10時～11時30分 午前10時～11時30分</p> <p>② 美山中央公民館または保健福祉ふれあいセンター ⑤ 桜尾公民館 毎月第1・第3火曜日 毎月第2・第4火曜日 午前10時～11時30分 午後1時30分～3時</p> <p>③ 谷合公民館 ※現在、治療中の方は、事前に主治医に確認 毎月第1・第3火曜日 の上ご参加ください。 午後1時30分～3時</p> <p>※運動実技開始の概ね30分前から受付・血圧測定を含めた体調チェックを行いますので、時間に余裕を持ってお越しください。</p>



65歳からの健康づくり

いつまでも元気で暮らしていくためには、からだところの健康づくりだけでなく、人とつながることや、地域活動に参加することも大切です。

介護予防教室では、仲間とともに生活能力や体力・筋力の維持・向上、認知症予防、こころの健康維持などに積極的に取り組んでいます。

「介護予防なんてまだ早い」なんて言っているみなさん、
元気なうちから教室に参加して、健康的な毎日を送りましょう！



教室名	男の生きがい教室
対象者	市内に住民登録のある、概ね65歳以上の 男性 ※日常生活が自立している人（食事、排泄、着替えなどが自立）
主な内容	教養・調理・筋力トレーニング・軽スポーツ・健康づくり 創作活動・地域に役立つ活動・野外活動 など
参加費	1回 150円（※材料費等は別途徴収あり）
持ち物	筆記用具
日時・場所	<p>桜尾公民館 毎月第2・第4木曜日 午前10時～12時</p> <p>※内容により時間・場所が変更になる場合があります。</p>

教室名	いこいの広場（コロナ対策の為当面の間、午前みの開催です）
対象者	市内に住民登録のある、概ね65歳以上の人 ※日常生活が自立している人（食事、排泄、着替えなどが自立）
主な内容	筋力トレーニング・脳のトレーニング・調理実習・音楽療法・軽スポーツ 作品づくり・健康相談・生活に役立つ講座・子どもたちとの交流 など
参加費	1回 150円（※材料費等は別途徴収あり）
持ち物	水分補給用の飲み物
日時・場所	<p>毎週指定の曜日 午前9時～午前11時（※会場によっては、午前9時30分～午前11時30分）</p> <p>毎週火曜日 ①桜尾公民館 ② 富岡公民館（東深瀬）</p> <p>毎週水曜日 ③谷合公民館 ④ 高富公民館</p> <p>毎週木曜日 ⑤葛原公民館 ⑥西武芸公民館 ⑦ 富岡公民館（西深瀬・高木・梅）</p> <p>毎週金曜日 ⑧北武芸公民館 ⑨乾公民館</p> <p>⑩大桑多目的センター ⑪伊自良コミュニティセンター</p> <p>※各会場 無料送迎有</p>



教室名	月曜メンズトレーニング講座
対象者	市内に住民登録のある、概ね65歳以上の 男性 ※日常生活が自立している人（食事、排泄、着替えなどが自立）
主な内容	介護予防運動指導専門講師による筋力トレーニング・バランストレーニング ストレッチ・リズム体操など
参加費	1回 200円（※トレーニングルーム利用の場合は利用料別途必要）
持ち物	室内用運動シューズ、汗ふきタオル、水分補給用の飲み物、体調チェック表 など ※運動しやすい服装でお越しください。
日時・場所	<p>山県市総合体育館 毎月第1・第3月曜日 午後1時30分～3時00分</p> <p>※開始の概ね30分前から受付・血圧測定を含めた体調チェックを行いますので、時間に余裕を持ってお越しください。</p> <p>* 現在治療中の方は、事前に主治医に確認の上ご参加ください。</p>



★教室に関する問い合わせ・申し込み等は・・・NPO法人どんぐり会52-1511（平日9:00～16:00）

今月は何かな？月に1回、
楽しくチャレンジ！

教室名	ひらめき脳トレ学校	
対象者	市内に住民登録のある概ね65歳以上の人 ※日常生活が自立している人（食事、排泄、着替えなどが自立）	
主な内容	毎月1回、脳トレにチャレンジします。	
参加費	1回 150円 材料費別途 筆記用具 眼鏡	
日時・場所	美山老人福祉センター 毎月第1木曜日 午前10時～11時30分	



教室名	かんたん体操教室					
対象者	市内に住民登録のある、概ね65歳以上の人 ※日常生活が自立している人（食事、排泄、着替えなどが自立）					
主な内容	椅子に座って行う筋カトレーニング、ストレッチ、リズム体操、足指マッサージなど					
参加費	1回 150円					
持ち物	水分補給用の飲み物、タオル、運動シューズ（会場により）、体調チェック表 など ※運動のしやすい服装でお越しください。					
日時・場所	<table border="0"> <tr> <td>① 石田町公民館 毎月第1・第3火曜日 午前9時45分～11時30分 (45分毎の2グループ編成)</td> <td>② 伊自良コミュニティセンター 毎月第1・第3火曜日 午後1時30分～3時</td> </tr> <tr> <td>③ 北武芸公民館 毎月第2・第4火曜日 午前10時～11時30分</td> <td>④ 高富公民館 毎月第2・第4火曜日 午後1時30分～3時</td> </tr> </table> <p>※開始時間の概ね30分前から受付・血圧測定を含めた体調チェックを行いますので、時間に余裕をもってお越しください。 ※注意事項 現在、治療中の方は、事前に主治医に確認の上ご参加ください。</p>		① 石田町公民館 毎月第1・第3火曜日 午前9時45分～11時30分 (45分毎の2グループ編成)	② 伊自良コミュニティセンター 毎月第1・第3火曜日 午後1時30分～3時	③ 北武芸公民館 毎月第2・第4火曜日 午前10時～11時30分	④ 高富公民館 毎月第2・第4火曜日 午後1時30分～3時
① 石田町公民館 毎月第1・第3火曜日 午前9時45分～11時30分 (45分毎の2グループ編成)	② 伊自良コミュニティセンター 毎月第1・第3火曜日 午後1時30分～3時					
③ 北武芸公民館 毎月第2・第4火曜日 午前10時～11時30分	④ 高富公民館 毎月第2・第4火曜日 午後1時30分～3時					



健康づくりは、まず、出かけることから スタート！！

お気軽にご参加ください。



★教室に関する問い合わせ・申し込み等は・・・NPO法人どんぐり会52-1511（平日9:00～16:00）