

# 介護予防教室のご案内



幸田町地域包括支援センターでは、介護予防のために下記のような教室を開催しています。自分に合った教室を選んで、参加してみませんか。

## 1 運動教室

### からだメンテナンス教室 対象：65歳から75歳の方

仕事を終えて、時間はあるが何をしたらよいか迷っている・元気な間に体力をつけておきたい・運動が大切なのはわかるけれど、何から始めたらいいのかわからない

そんな男性のための教室です。

「プロ」から運動指導や健康運動講座を受け、自分にあった運動方法をみつけましょう。

定員 15名（先着順）

講師 理学療法士

日時 令和3年10月13日から令和4年3月16日（1コース：12回 水曜日）  
午後1時30分から3時まで

回数	開催日	テーマ
1回目	10月13日（水）	身体測定
2回目	10月27日（水）	関節の痛みに負けないために
3回目	11月10日（水）	ストレッチの常識と非常識
4回目	11月24日（水）	始めよう、筋力低下予防
5回目	12月 8日（水）	レクリエーション
6回目	12月22日（水）	10歳若返る姿勢
7回目	1月12日（水）	転倒しない身体作り
8回目	1月26日（水）	レクリエーション
9回目	2月 2日（水）	認知症にならないために
10回目	2月16日（水）	痛みの出にくい歩き方
11回目	3月 2日（水）	身近に迫る生活習慣病の恐怖・身体測定
12回目	3月16日（水）	ロコモについて理解しよう

会場 横落コミュニティセンター  
中央公民館（12/8と1/26のみ）

参加費 300円

## 2 認知症予防

### 脳いきいきエクササイズ教室 対象：65歳以上の方

物を取りに行ったのに、何を取りにいったか忘れちゃった。今日は何日だっけ。こんな

こと、あなたは心当たりありませんか？

皆で楽しく、認知症予防のため、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」など普段慣れない動きをして、楽しく脳トレする教室です。

定員 15名（先着順）

講師 シナプソロジー・アドバンス・インストラクター

日時 7月から開催予定（1コース：16回 火曜日）  
午後1時30分から3時まで

会場 岩堀老人憩の家

参加費 300円



### 3 健康づくり教室

#### (1) げんきかい 対象：概ね65歳以上の方

健康維持のため、体操や介護予防のためのレクリエーションなど、地域の方たちと一緒に下記の会場で実施しています。

時間 月1回で午前10時10分から11時10分

申込み 随時受けしています。

※ 参加希望の方は、幸田町地域包括支援センターにお問い合わせください。

（※送迎バスもあります。）

裏面へ

【日程等】 げんきかい日程

	坂崎学区 (水)	幸田学区 (木)	中央学区 (木)	荻谷学区 (木)	深溝学区 (月)	豊坂学区 (月)
場所	坂崎公民館	大草老人憩の家	岩堀公民館	中央公民館	市場公民館	高齢者ふれあいプラザ
9月	1	30	16	9	13	6
10月	6	28	21	14	18	11
11月	10	25	18	4	15	8
12月	1	23	16	9	20	13
1月	5	27	20	13	24	17
2月	2	24	10	17	21	14
3月	2	24	10	17	14	7

#### (2) シニア元気アップ教室 対象：65歳以上の方

「食」「運動」「歯」等のそれぞれのプロから健康な身体に必要な知識を直接学んでいただけます。65歳以上の方の講座デビューには、ぴったりの内容です。

講師 健康運動指導士・歯科衛生士・管理栄養士・保健師（内容に応じ変わります。）

定員 10名（先着順）

会場 幸田町高齢者生きがいセンター

日 時 令和3年10月6日から令和4年3月16日  
(1コース 全12回 水曜日) 午前10時から正午まで  
申込期間 8/18~9/17まで、土日祝日は除く  
参加費 300円

※教室の対象者の条件

65歳以上の町民の方で、主治医より運動指導の制限を受けていない方。  
(介護認定を受けている方対象外となります。)

4 介護教室 対象：町民の方

家庭で役立つ介護の方法など学んでいただけます。

講 師 日本福祉大学社会福祉総合研修センター講師

定 員 各18名(先着順)

会 場 さくら会館 第1研修室

日 時 第1回 9月 8日(水) 午後2時から4時まで

第2回 10月14日(木) 午後2時から4時まで

第3回 11月11日(木) 午後2時から4時まで

第4回 12月 2日(木) 午後2時から4時まで

\*第3回、4回の研修日程は、変更になる場合があります。



テーマ 第1回 「福祉サービスとその活用」

第2回 「高齢者の健康寿命を延ばす食生活」

第3回 「家族介護を担う人のためのリフレッシュ講座～心と体をスッキリ!～」

第4回 「認知症の方の基礎理解とケア」

申込み 随時受付しています。

【問い合わせ先 幸田町地域包括支援センター 電話 62-7331】