

元気なシニアの介護予防教室

脳いきいきエクササイズ教室

今日が何日だったか忘れてしまった...物を取りに行ったら、何を取りに行ったのか忘れてしまった...など、心当たりはありませんか。

笑顔で、楽しく「脳」を活性化させて、認知機能の向上を目指しましょう。

と き ①5月17日～9月6日 ②11月1日～令和5年2月21日開催予定

毎週火曜日 全16回 午後1時30分～3時

ところ 岩堀老人憩の家

内 容 シナプソロジーのメソッドを活用し、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きをして、認知機能の向上を目指します。

対 象 町内在住で65歳以上の人（要介護認定者は対象外）

定 員 各コース15人

講 師 シナプソロジー アドバンスインストラクター

参加費 300円（1回目に徴収）

間違ってもいいんだ!!
どうやろうって、考えることが、
脳に刺激を与えるんだよ!!



シニア元気アップ教室

健康運動指導士・管理栄養士・歯科衛生士などの専門講師によるわかりやすい講話や実技（運動・栄養・口腔ケアなど）から自分でできる健康づくりの知識を得られる教室です。

と き ①5月18日～8月3日 ②10月19日～令和5年1月25日

毎週水曜日 全12回 午前10時30分から正午まで

ところ 高齢者生きがいセンター他

対 象 町内在住で主治医より運動制限を受けていない
65歳以上の人（要支援・要介護認定者は対象外）

定 員 各コース15人

参加費 300円（1回目に徴収）

健康寿命を
のばそう!



回	内 容	回	内 容
1	体力チェック・生活チェック	7	元気に動くための食事のポイント
2	転ばないために！足腰を鍛える体操	8	正しい姿勢と健康的な歩き方のコツ
3	栄養不足にならない食事のポイント	9	かむ力や飲み込む力の衰えを防ぐコツ
4	肩こり・腰痛・膝痛予防・解消体操	10	手とからだをつかった頭の体操
5	お口の清潔と感染予防	11	体力・生活チェック
6	防ごう筋力低下 椅子のできる筋力体操	12	今後の目標(グループワーク)・修了式(総評)

裏面へ

ライフエンジョイプロジェクト教室

同年代の仲間とともに、第二の人生を快適に過ごすための体づくりを、専門家「理学療法士」から学ぶ教室です。

と き ①5月26日～10月20日 ②10月13日～令和5年3月16日

隔週木曜日 全12回 午後1時30分から3時まで

ところ 高齢者生きがいセンター他

対象 町内在住で主治医より運動制限を受けていない
65歳から75歳の人（要支援・要介護認定者は対象外）

定員 各コース15人

参加費 300円（1回目に徴収）

体力を
つけよう！！



げんきかい

これからの人生を楽しむために、地域の皆さんと一緒に「げんきかい」に参加して、健康づくりをしませんか。

と き 令和4年5月から令和5年3月（8月休み）

午前10時10分から11時30分まで

内容 体操 介護予防のための体操、レクリエーション等

対象 町内在住で65歳以上の人 ※送迎バスもあります

会場

事前申込みが
必要だよ！！



お住まいの学区	会場
坂崎学区（長嶺・久保田・坂崎）	坂崎公民館
幸田学区（大草・鷺田・高力・新田）	大草老人憩の家
中央学区（岩堀・横落）	岩堀公民館
荻谷学区（荻・芦谷・幸田・桜坂）	芦谷公民館
深溝学区（里・市場・海谷・逆川）	市場公民館
豊坂学区（野場・永野・須美・六栗・上六栗・桐山）	幸田町保健センター

「げんきかい」企画・運営のサポーター同時募集



【問合せ・申込み】

幸田町中部地域包括支援センター
TEL 62-7331