

# 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：60歳から75歳の男性

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 10名（先着順）

講師 理学療法士

日時 10月21日から3月17日（1コース：12回 水曜日）  
午後1時30分から3時まで（申込期間：9/14～10/12）

会場 保健センター他

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、あなたは心当たりはありませんか？

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

定員 10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 11月12日から3月18日（1コース：16回 火曜日）  
午後1時30分から3時まで（申込期間：10/14～11/5）

会場 高齢者生きがいセンター

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。）



	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
10月	7	22	15	1	19	26
11月	4	26	19	◎12	9	16
12月	2	24	10	17	14	21
1月	6	28	14	7	18	25
2月	3	25	18	4	15	22
3月	3	25	18	11	15	22

## (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他

日時 令和2年10月7日から令和2年12月16日

（1コース 全11回 水曜日） 午前10時から11時30分まで

申込期間 9/14～9/30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30名（先着順）

会場 幸田町中央公民館 ホールA・B

日時 第1回 9月11日（金） 午前10時から正午まで

第2回 10月9日（金） 午前10時から正午まで

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」

申込み 随時受付しています。

