

# 介護予防だより

## 令和4年度老人福祉センター講座

**内** 下表のとおり

※月によっては祝祭日より開催日が異なる場合があります。

**対** 市内在住で、60歳以上の人

**¥** 無料(「スマホ講座～Android版～」は教材費2,000円が必要です)

**申 問** 3月2日(水)～13日(日)の午前9時～午後5時に下記の方法で老人福祉センター(☎55-1804 祝日を除く月曜休館)へ。※季節の小物作りを除く。

年間コース:直接センター(1人につき1講座まで)

各回コース:直接センターまたは電話

※定員を超える場合は抽選(年間コースは初回の人を優先)

※年間コースの抽選結果は3月17日(木)から老人福祉センターに掲示します。(電話での問合せは、3月18日(金)午前9時から)

※各回コースの抽選結果は落選の場合のみ、3月16日(水)午後から連絡します。

※各回コースは、定員に空きがあれば当日参加可能です。

年間コース

| 講座名                                           | 開催日                                               |                                    | 内容                                                     | 講師                     | 定員        |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|-----------|
| フラダンス                                         | 4月14日(木)～10月13日(木)の第2・第4木曜日<br>午前10時～11時30分(全12回) |                                    | ハワイアン曲にのせて楽しく踊ります。                                     | アロハナニ<br>フラススタジオ<br>講師 | 25人       |
| 骨格整体ヨガ                                        | 4月5日(火)～翌年3月の第1火曜日<br>午後1時30分～3時(全12回)            |                                    | 骨が本来あるべき位置へ動くカラダに整えます。                                 | 白川真実氏                  | 15人       |
| 転倒予防                                          | 4月19日(火)～翌年3月の第3火曜日<br>午後1時30分～2時30分(全12回)        |                                    | 下肢の筋力をつけ、転ばないカラダをつくります。                                | 金沢とも子氏                 | 20人       |
| Q-Ren<br>～癒しの<br>ストレッチ～                       | 4月26日(火)～翌年3月の第4火曜日<br>午後1時30分～2時30分(全12回)        |                                    | ストレッチ、骨盤体操、腰痛・膝痛予防と改善、呼吸法を身につけます。                      | 金沢とも子氏                 | 25人       |
| ロコモ予防体操<br>～はじめよう！<br>ロコモ<br>チャレンジ～<br>※1人1日程 | 4月6日(水)～翌年3月の第1水曜日                                | いずれも<br>午前10時<br>～11時30分<br>(全12回) | 膝痛・腰痛にならない<br>体をつくりましょう。                               | 増谷博史氏                  | 各回<br>25人 |
|                                               | 4月13日(水)～翌年3月の第2水曜日                               |                                    |                                                        |                        |           |
|                                               | 4月24日(日)～翌年3月の第4日曜日                               |                                    |                                                        |                        |           |
| スマホ講座<br>～Android版～                           | 4月～6月の第2・第4火曜日<br>午前10時～11時30分(全6回)               |                                    | スマホを持っているけど使い方が分からない人向け。                               | 榎野節子氏                  | 10人       |
| 整理収納講座<br>～シンプルに<br>暮らすコツ～                    | 4月～7月の第3木曜日<br>午前10時～11時30分(全4回)                  |                                    | 第1回:片付けの仕方<br>第2回:衣類の整理<br>第3回:水廻りの整理<br>第4回:思い出のモノの整理 | 平野敬子氏                  | 20人       |



| 各<br>回<br>コ<br>ー<br>ス | 講座名                      | 開催日                                         | 内容                                            | 講師     | 定員  |
|-----------------------|--------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|-----|
|                       | うた声                      | 4月14日(木)～翌年3月の第2木曜日<br>午前10時30分～11時30分(月1回) | 演歌などをみんなで<br>楽しく歌いましょう。                       | 大矢永子氏  | 30人 |
|                       | 笑いヨガ                     | 4月5日(火)～翌年3月の第1火曜日<br>午前10時～11時30分(月1回)     | 笑って自己免疫力を<br>高めましょう。                          | 村松栄美子氏 | 30人 |
|                       | コグニダンス                   | 4月27日(水)～翌年3月の第4水曜日<br>午後1時30分～2時30分(月1回)   | 音楽に合わせた運動<br>と足形を覚えて楽し<br>く脳を活性化させま<br>しょう。   | 田中弘子氏  | 15人 |
|                       | わくわくレク                   | 4月7日(木)～翌年3月の第1木曜日<br>午前10時～11時(月1回)        | 頭の体操・簡単な<br>ゲームにチャレンジ<br>しましょう。               | センター職員 | 30人 |
|                       | 音楽体操<br>～健康カラオケ<br>で脳トレ～ | 4月28日(木)～翌年3月の第4木曜日<br>午前10時30分～11時30分(月1回) | 音楽・体操・映像など<br>を使って楽しく、無<br>理なく脳の活性化を<br>図ります。 | センター職員 | 30人 |
|                       | やるっぴ！<br>まちかど運動<br>教室    | 4月1日(金)～毎週金曜日<br>午後1時30分～2時30分(週1回)         | 理学療法士、健康運<br>動指導士等による<br>体操の教室です。             | 理学療法士等 | 30人 |

| 講座名         | 開催日                   | 内容                  | 講師     | 定員  | ¥    | 申込み                                                                        |
|-------------|-----------------------|---------------------|--------|-----|------|----------------------------------------------------------------------------|
| 季節の<br>小物作り | 4月6日(水)<br>午後1時30分～3時 | 「かおりのバッグ」<br>を作ります。 | 鈴木美根子氏 | 15人 | 500円 | 3月18日(金)～25日(金)の午前<br>9時～午後5時に電話または直接<br>老人福祉センター(☎55-1804<br>祝日を除く月曜休館)へ。 |

## やるっぴ！シニア元気塾



元気に過ごせる身体づくり、介護予防のために、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

|           |                                                                                                                                                                                             |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日 時       | 4月8日、15日、22日、5月13日※、27日※、6月10日、7月1日※、8日、22日、29日(計10回)<br>いずれも金曜日 午前10時～11時(初日・最終日は正午まで)<br>※が付いている日は午後1時30分～2時30分                                                                           |
| 場 所       | 知立市中央公民館 講堂(7月8日のみ福祉の里ハツ田 3階 さくら・うめ)                                                                                                                                                        |
| 内 容       | 運動器機能、口腔機能、栄養改善の知識と技術(トレーニング)を学び、将来要介護状態になることを予防します。また、初日および最終日に「あたまの健康チェック」を行います。<br>口腔ケア(講話、体操等)2回、栄養(講話)1回、運動(ストレッチ、運動等)5回、あたまの健康チェック2回<br>※あたまの健康チェックとは:健康うちから予防するきっかけとなる、簡易認知機能スケールです。 |
| 対 象 者     | 市内在住の65歳以上の人                                                                                                                                                                                |
| 定 員       | 20人 ※申込み期間終了時点で募集定員を超えた場合は抽選を行います。初回参加者が優先となります。                                                                                                                                            |
| 参 加 費     | 無料                                                                                                                                                                                          |
| 持 ち 物、服 装 | 飲み物、マスク                                                                                                                                                                                     |
| 申込み・問合せ   | 3月1日(火)～11日(金)の午前9時～午後5時に電話または直接東部地域包括支援センター(☎82-8855)へ。                                                                                                                                    |

