

平成31年度

介護予防教室のご案内



介護予防教室は、65歳以上の市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます。会場や申込開始日を確認の上、お申し込みください

申込み
問い合わせ

長寿社会課

☎25・5273 受付時間
8：45～17：15

認知症予防教室

週1回、全16回の教室で、認知機能の低下を予防することを目的に、脳トレと参加者同士の交流を行います

申込方法 申込開始日以降に電話で申し込んでください。
先着順です

参加時の持ち物 筆記用具、上靴、飲み物



その他

参加は、1人につき年に1会場のみです

会場・日程等

会場	開催期間	曜日	時間	定員	申込開始日
忠和地区会館 (忠和3の7)	5/22～9/18	水	10：00～11：30	30人	4/22(月) 8：45から
永山三区会館 (永山3の15)	5/30～9/26	木	10：00～11：30	30人	
春光6区団地集会所 (春光1の7)	10/23～2/26	水	10：00～11：30	30人	9/20(金) 8：45から
東部住民センター (東光5の2)	10/24～2/27	木	10：00～11：30	24人	

いきいき運動教室

週1回、主に立ったまま、筋力を付ける運動や有酸素運動を行います。比較的、運動強度が高い教室です

申込方法 ●各会場の事前登録会で受け付けます
●緊急連絡先(家族など)の住所・電話番号を記入してもらいますので、書けるように準備をお願いします

参加時の持ち物

上靴、床に敷くバスタオル、飲み物、
介護予防手帳(お持ちの方のみ)など



その他

筋肉ちよきんクラブと同時期に重複して参加することはできません。定員がないため、会場によっては混雑する場合があります。登録・参加できるのは1会場のみです

会場・日程等

会場	開催期間	曜日	時間	事前登録会
北部住民センター (春光5の4)	5/27～3/23	月	● 9：50～10：40 ● 11：00～11：50	5/13(月) 10：00～11：30
東部住民センター (東光5の2)	5/27～3/23	月	● 13：30～14：20 ● 14：40～15：30	5/13(月) 14：00～15：30
いきいきセンター神楽 (神楽4の8)	6/5～3/11	水	● 13：00～13：50 ● 14：00～14：50 ● 15：00～15：50	5/22(水) 14：00～15：30
大成市民センター体育館 (6の14)	6/7～3/13	金	● 9：50～10：40 ● 11：00～11：50	5/17(金) 10：00～11：30