

介護予防教室のご案内

介護予防教室は、65歳以上の市民であれば、どなたでも無料で参加できます。
会場ごとに定員がありますので、受付開始日を確認の上、お申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、内容等を変更する場合がありますのでご了承ください。

認知症予防教室 無料

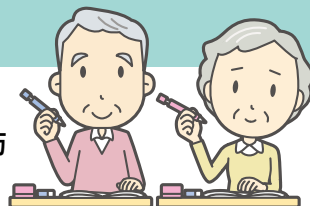
【持ち物】

- 筆記用具 ● 飲み物 ● 上靴
- マスク

【注意事項】

- 定員がありますので、受付開始日以降に電話で申し込みてください(先着順)。
- 5月開始の教室に参加した方は、参加できません。

週1回、90分程度、全16回の教室で、認知機能の低下を予防するために、脳トレと参加者同士の交流を行います。



10月開始〈会場・日程等〉

会場	開催期間	曜日	時間	定員	受付開始日
北新栄町内会館 (東光3の7)	10/28~3/3	水	10:00~11:30	24人	9/23(水) 8:45から
いきいきセンター神楽 (神楽4の8)	10/30~3/5	金	14:00~15:30	24人	

筋肉ちょきんクラブ 無料

週1回、90分程度、全16回の教室で、筋肉を付ける運動や柔軟体操、バランス運動などを主に座ったまま行います。

【持ち物】

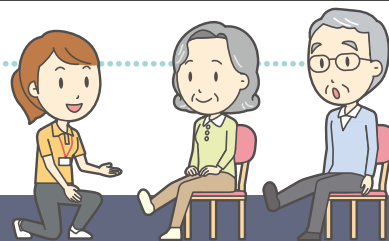
- 上靴(神居公民館を除く)
- 飲み物 ● タオル ● マスク

【注意事項】

- 定員がありますので、受付開始日以降に電話で申し込みてください(先着順)。
- 上半期の教室に参加した方も、ご希望の会場が定員に達していない場合は参加できます。受付開始日以降に電話で申し込みください。(先着順)
- いきいき運動教室と同時期に重複して参加することはできません。

10・11月開始〈会場・日程等〉

会場	開催期間	曜日	時間	定員	受付開始日
元気の森サテライト診療所 (春光台2の6)	10/26~3/8	月	13:30~15:00	30人	9/24(木) 8:45から
東部住民センター (東光5の2)	10/26~3/8	月	14:00~15:30	40人	
永山三区会館 (永山3の15)	10/26~3/8	月	14:00~15:30	30人	9/25(金) 8:45から
豊岡地区センター (豊岡11の3)	10/27~3/9	火	10:00~11:30	40人	
第一東光団地集会所 (東光10の3)	10/27~3/9	火	10:00~11:30	25人	
中央交友会館 (春光2の9)	10/27~3/9	火	10:00~11:30	30人	
北星地区センター (旭町2の8)	10/27~3/9	火	14:00~15:30	40人	9/28(月) 8:45から
神楽岡地区センター (神楽岡12の2)	10/29~3/11	木	10:00~11:30	30人	
いきいきセンター神楽 (神楽4の8)	11/4~3/3	水	14:00~15:30	40人	9/29(火) 8:45から
東部老人福祉センター (東旭川南1の6)	11/5~3/11	木	14:00~15:30	30人	
末広地区センター (末広2の4)	11/5~3/11	木	10:00~11:30	40人	9/30(水) 8:45から
大成市民センター体育館 (6の14)	11/6~3/5	金	14:00~15:30	40人	
東地区体育センター (豊岡2の5)	11/6~3/5	金	14:00~15:30	40人	9/30(水) 8:45から
緑が丘住民センター (緑が丘3の3)	11/6~3/5	金	14:00~15:30	40人	
東鷹栖公民館 (東鷹栖4の3)	11/10~3/16	火	14:00~15:30	40人	
神居公民館 2階 (神居2の9)	11/27~3/19	金	14:00~15:30	40人	



お申込み
お問合せ

長寿社会課

☎ 25-5273

〈受付時間〉

8:45~17:15