

# 令和元年度 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、どなたでも参加できる教室です。  
会場ごとに定員がありますので、受付開始日を確認の上、事前にお申込みください。

## 認知症予防教室 無料



### 【持ち物】

- 筆記用具 ● 飲物 ● 上靴

### 【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んでください(先着順)。
- 5月開始の教室に参加された方は、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ことを目的に、脳トレと参加者同士の交流を行います。

### 10・11月開始(会場・日程等)

会場	曜日	時間	定員	受付開始日	開催期間
豊岡地区センター(豊岡11の3)	火	10:00~11:30	24人	9/20(金) 8:45から	10/29~3/10
春光6区団地集会所(春光1の7)	水		30人		10/23~2/26
東部住民センター(東光5の2)	木		24人		10/24~2/27
東鷹栖公民館(東鷹栖4の3)	金		24人		11/1~3/6

## 筋肉ちょきんクラブ 無料



週1回、90分程度、全16回(下半期17コース)の教室で、筋肉を付ける運動や柔軟体操、バランス運動等、高齢者の筋力・体力向上のための運動を行います。

### 【持ち物】

- 上靴(神居公民館を除く)
- 飲物 ● タオル

### 【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んでください(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んでください。(先着順)



### 10・11月開始(会場・日程等)

会場	曜日	時間	定員	受付開始日	開催期間
東旭川公民館日の出分館(東旭川町日の出)	月	10:00~11:30	30人	9/24(火) 8:45から	10/21~3/9
永山三区会館(永山3の15)	月	14:00~15:30	30人		10/28~3/30
中央交友会館(春光2の9)	月	14:00~15:30	30人	9/26(木) 8:45から	10/21~3/9
元気の森サテライト(春光台2の6)	月	10:00~11:30	30人		10/21~3/9
神居住民センター(神居2の17)	月	14:00~15:30	40人		10/21~3/9
豊岡地区センター(豊岡11の3)	火	10:00~11:30	40人	9/30(月) 8:45から	10/29~3/10
第一東光団地集会所(東光10の3)	火	10:00~11:30	25人		10/29~3/10
北星地区センター(旭町2の8)	火	14:00~15:30	40人	10/2(水) 8:45から	10/24~2/27
東部老人福祉センター(東旭川南1の6)	木	14:00~15:30	30人		10/24~2/27
永山住民センター(永山7の4)	木	14:00~15:30	40人	10/4(金) 8:45から	10/24~2/27
末広地区センター(末広2の4)	木	10:00~11:30	40人		10/24~2/27
旭神みどり野会館(旭神2の4)	木	14:00~15:30	30人	10/7(月) 8:45から	10/24~2/27
大成市民センター体育館(6の14)	金	14:00~15:30	40人		11/1~3/6
東地区体育センター(豊岡2の5)	金	14:00~15:30	40人	10/12(水) 8:45から	10/25~2/28
緑が丘住民センター(緑が丘3の3)	金	14:00~15:30	40人		10/25~2/28
神居公民館※(神居2の9)	金	14:00~15:30	40人	10/12(水) 8:45から	11/1~3/6
東鷹栖公民館(東鷹栖4の3)	火	14:00~15:30	40人		11/12~3/10

※の開催会場は2階です。

お申込み  
お問合せ

長寿社会課  
地域支援係

☎ 25-5273

〈受付時間〉 8:45~17:15