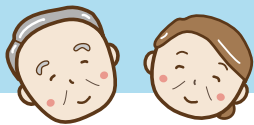


介護予防教室のご案内

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、申込開始日を確認の上、お早めにお申し込みください。

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



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	申込開始日	開催期間	曜日	時間	定員
	愛宕富士住民会館(豊岡7の8)	9/21(火) 8:45から	10/20~3/2	水	10:00~11:30	24人
	グリーンパル(緑が丘東3の1)		10/22~2/25	金	14:00~15:30	24人
	中央公民館 2階(5の20) 土足		10/25~2/28	月	10:00~11:30	24人
	東地区体育センター(豊岡2の5)		10/25~2/28	月	14:00~15:30	24人

持ち物

- 上靴(土足の会場は不要)
- 筆記用具 ●飲み物
- マスク



申込方法

- 定員があります。申込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した方は参加できません

筋肉ちょきんクラブ

週1回(全16回)の教室で、主に座ったまま、ストレッチや筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行います

10月・11月開始	会場	申込開始日	開催期間	曜日	時間	定員
	豊岡地区センター(豊岡11の3)	9/22(水) 8:45から	10/25~2/28	月	10:00~11:30	40人
	永山三区会館(永山3の15)	9/24(金) 8:45から	10/25~2/28	月	14:00~15:30	25人
	第一東光団地集会所(東光10の3)		10/26~3/1	火	10:00~11:30	20人
	中央交友会館(春光2の9)	9/27(月) 8:45から	10/26~3/1	火	10:00~11:30	25人
	北星地区センター(旭町2の8)		10/26~3/1	火	14:00~15:30	40人
	いきいきセンター神楽(神楽4の8)	9/28(火) 8:45から	10/27~3/9	水	14:00~15:30	40人
	ときわ市民ホール 3階(5の4) 土足		10/28~2/24	木	14:00~15:30	25人
	永山住民センター(永山7の4)	9/29(水) 8:45から	10/28~2/24	木	14:00~15:30	40人
	神楽岡地区センター(神楽岡12の2)		10/28~2/24	木	10:00~11:30	30人
	中央公民館 2階(5の20) 土足	9/30(木) 8:45から	10/29~3/4	金	10:00~11:30	25人
	愛宕公民館(豊岡7の9) 土足		10/29~3/4	金	14:00~15:30	25人
	緑が丘住民センター(緑が丘3の3)	11/1~3/7	10/29~3/4	金	14:00~15:30	40人
	北部住民センター(春光5の4)		11/4~3/3	木	14:00~15:30	40人
	東部老人福祉センター(東旭川南1の6)	11/22~3/28	11/4~3/3	木	14:00~15:30	30人
	東部住民センター(東光5の2)		11/22~3/28	月	14:00~15:30	40人
	末広地区センター(末広2の4)	11/5~3/11	11/4~3/3	木	10:00~11:30	40人
	神居公民館 2階(神居2の9) 土足		11/5~3/11	金	14:00~15:30	40人
	東鷹栖公民館(東鷹栖4の3)	11/9~3/15	火	14:00~15:30	40人	

持ち物

- 上靴(土足の会場は不要)
- タオル ●飲み物
- マスク

申込方法

- 定員があります。申込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2回目から参加できます
- 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

本誌4月号の掲載から日程等変更あり(床の張り替えを行うため、11月実施分は自宅に運動資料を送付し、電話で運動支援を行います)

