

# 一般介護予防事業の内容

65歳以上であれば、どなたでも利用できる事業です。

| 教 室 名             | 場 所                  | 曜 日 ・ 時 間                |                 | 内 容                                           |
|-------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|-----------------------------------------------|
| 貯筋サークル            | ・文化ホール               | 火曜日 13：30～               |                 | DVDの映像に合わせて、重りを使用した筋力体操を行います。また、口腔体操も実施しています。 |
| 百歳体操              | ・シルバーハウス（代田）         | 金曜日 10：00～               |                 | DVDの映像に合わせて、重りを使用した筋力体操を行います。                 |
|                   | ・やすらぎ荘（福井）           | 木曜日 10：00～               |                 |                                               |
| シルバーリハビリ<br>体操教室  | シルバーハウス（代田）          | 第2・4水曜日<br>10：00～11：30   |                 | 講師：シルバーリハビリ体操指導士<br>シルバーリハビリ体操など              |
| ほがらか教室            | やすらぎ荘（福井）            | 第2・4木曜日<br>10：30～11：30   |                 | 講師：元尾 教恵さん<br>介護予防体操、ヨガなど                     |
| ニコニコ教室            | とぎ地域福祉センター           | 第2・3・4金曜日<br>10：00～11：30 |                 | 講師：中村 由美子さん<br>介護予防体操など                       |
| そくさい会             | 町内45か所               | 月1回程度                    |                 | 地域の集会所等で実施しています。開催日・月行事内容は各会により異なります。         |
| シルバーリハビリ体操<br>体験会 | アスク（ポピア前）            | 第1金曜日<br>10：00～10：30     |                 | シルバーリハビリ体操指導士による体操体験会です。                      |
| 地域サロンなど           |                      | 不定期                      |                 | 地域の公民館等で住民主体の集いの場を開催しています。                    |
| 集いの場（とぎ第2団地）      | 第2団地 集会所             | 火曜日                      | 13：30～<br>15：00 | 脳トレや体操など<br>寝たきりにならないための体力づくりを行っています。         |
| （とぎ第4団地）          | 富来防災センター             | 金曜日                      |                 |                                               |
| （とぎ第8団地）          | マルチルーム<br>（第8団地 集会所） | 火曜日                      |                 |                                               |

毎月の広報でもお知らせしています。お休み等は広報でご確認ください。

※とぎ地域福祉センター、シルバーハウス、やすらぎ荘の利用の際は入館料が必要です。

