

参加者募集!

介護予防一般高齢者施策

生き生きクラブ

いつまでもイキイキとした生活を送るために、「介護予防」(介護が必要な状態にならないようにすること)に取り組んでいきませんか?

楽しみながら
介護予防を!

シルバリーハビリ体操指導士が介護予防のために考えた「いきいきヘルス体操」(日常生活に欠かせない動作を楽に行えるようにするもので、座りながらでもできる体操)や、「いきいきヘルスいっぱい体操」(体の柔軟性を高めたりする体操)を行います。

一緒に楽しく、肩こり・腰痛・ひざ痛・転倒などを予防していきます。

簡単にできる
体操です!

誰でも簡単に自宅でもできますので、体力に自信がない方も安心してできる体操です。仲間づくりや気分転換をしたい方等大歓迎です。

ご参加ください!

- 会場=市総合運動公園 研修道場
- 日時=5月中旬～7月中旬までの毎週火曜日
午前9時45分～11時30分
(受け付けは午前9時15分～、希望者のみ血圧測定)
- 対象=65歳以上の市内在住者
- 定員=50人程度 ※定員になり次第締め切ります。
- 送迎=あり(停留所・時間は後日お知らせします)
※送迎できる人数に限りがあります。
- 参加費=無料
- 申し込み方法=介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。
- 申込期間=3月23日(火)～4月13日(火)(土日を除く)
※簡単な体操ですが、病気にかかっている方は、念のためかかりつけの医師に参加の可否をご確認ください。
- ※お申し込みいただいた方には、後日詳しいお知らせを郵送します。

申問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111(内線1172)

います。
※茨城県が平成21年7月に作成した介護予防事例集に、運動器(筋肉や関節など)の機能向上プログラムの取り組み事例として掲載されました。

参加者の声

～入江 絹子さん～

生き生きクラブに参加して一年、きっかけは変形性股関節で治療を受け、良ならず、そこで市の広報を見てリハビリ体操を始めました。ご親切な指導士で、私に合った股関節を軟らげるストレッチで、また歌や対話もあり結果は良好です。

【4月スケジュール】

講習・教室	期日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	7日(水)	午後6時30分	無料
	10日(土)	午後1時	
	13日(火)	午前9時	
	18日(日)	午後1時	
ミニ教室 肩こり・腰痛体操 (40分程度)	7日(水)	午前11時	100円
	14日(水)		
	21日(水)		
	28日(水)		
ミニ教室 チューブ運動 (30分程度)	1日(木)	午前11時	100円
	8日(木)		
	15日(木)		
※2 ミニ教室 バランスボール (1時間程度)	2日(金)	午前11時	100円
	9日(金)		
	16日(金)		
	23日(金)		

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

ご利用ください!健康増進室
健康増進室のご利用案内
●火～土:午前9時～午後8時30分
●日曜日:午前9時30分～午後7時30分(月曜日休室)
●料 金:1回あたり100円(免除制度あり)
※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

- ※1 健康増進室利用講習会
●対象者||市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 定員||各日8人(予約制)
- 申し込み方法||電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは本人、家族のみです。
- ※2 ミニ教室
●対象者||健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 定員||各日20人(予約制・定員になり次第締め切り)
- 申し込み方法||電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。(都合により、休講または変更する場合があります。)

申込期間 3月25日(木)から受け付けます。
月～金曜日(土日祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
申問 健康増進課 ☎25-2100