

参加者募集!

介護予防一般高齢者施策

# 生き生きいきいきクラブ

いつまでもイキイキとした生活を送るために、楽しみながら「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られた「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、座りながらもできる体操)

や、「いきいきヘルス」は「つ体操」(体の柔軟性を高めたりする体操を行います。肩こり・腰痛・ひざ痛・転倒などの予防のために、一緒に楽しく取り組んでいきましょう。

※生き生きクラブは、豊・谷井田・三島地区、小張・板橋・東地区、谷和原地区の3つの日常生活圏域を4カ月単位で巡回して開催しています。



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、1回だけ参加したい方も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。

## ご参加ください!

- 会場=小絹コミュニティセンター
- 日時=8月下旬~11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 / ●参加費=無料
- 定員=50人程度(定員になり次第締切らせていただきます)
- 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。
- 申し込み方法=介護福祉課窓口またはお電話
- 申込期間=6月22日(月)~7月8日(水)(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。
- ※駐車場には限りがありますので、ご注意ください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111 (内線1172)



## 【7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)	4日(土)	午後1時	無料
	7日(火)	午前9時	
	12日(日)	午後1時	
	15日(水)	午後6時30分	
ミニ教室 肩こり・腰痛体操 (40分程度)	1日(水)	午前11時	100円
	8日(水)		
	15日(水)		
	22日(水)		
ミニ教室 チューブ運動 (30分程度)	2日(木)	午前11時	100円
	9日(木)		
	16日(木)		
※2 ミニ教室 バランスボール (1時間程度)	3日(金)	午前11時	100円
	10日(金)		
	24日(金)		
	31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:健康増進課谷和原保健福祉センター(内)まで、電話または窓口で直接申し込んでください。申し込みは本人、家族のみです。
- ※2 ミニ教室:「健康増進室利用講習会」を受けた方のみ、ご利用いただけます(申し込み方法は講習会と同じです)。
- 都合により休講、変更する場合があります。
- 定員:各日17人(予約制・定員になり次第締め切り)

### 《申し込み期間》

- ・6月23日(火)から受け付けます。月~金
- ・午前8時30分~午後5時15分

申問 健康増進課谷和原保健福祉センター内 ☎25-2100