

募集します

介護予防一般高齢者施策

いきいき生活クラブ

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？シルバーリ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8回コースで行います。肩こり・腰痛・ひざ痛・転倒などの予防を一緒に楽しく取り組んでいきましょう。



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参加できます。仲間をつくりたい方や気分転換したい方、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！

※ 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。

回	開催日時	開催場所	開催時間
第1回目	8月5日（第1火曜日）	小絹コミュニティセンター	午前9時45分～11時30分 （受付は9時15分から開始し、体操前に血圧測定を行います）
第2回目	8月19日（第3火曜日）		
第3回目	9月2日（第1火曜日）		
第4回目	9月16日（第3火曜日）		
第5回目	10月7日（第1火曜日）		
第6回目	10月21日（第3火曜日）		
第7回目	11月4日（第1火曜日）		
第8回目	11月18日（第3火曜日）		

《対象者》 市内に住んでいる65歳以上の方

《定員》 50人 ※定員になり次第終了しますのであらかじめご了承ください。

《送迎》 あり （送迎希望者が9人以上の場合）

※送迎できる人数に限りがあります。停留所・時間は後日お知らせします。

《参加費》 無料

《申し込み先》 介護福祉課（伊奈庁舎1階）窓口または電話でお申し込みください。

☎58-2111（内線1173）

《申込期間》 6月23日（月）～7月18日（金）（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。

◆問い合わせ先

伊奈庁舎介護福祉課

☎58-2111（内線1173）