

マークを
教室選びの参考
にしてください!

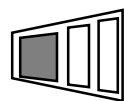


令和7年度 篠栗町の介護予防教室

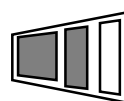
～元気でいきいき 自分のやりたいことを自分でできる期間を長くするために～

詳しくは下記にお問い合わせください。

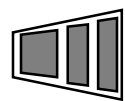
運動の強さ



ゆっくり



ふつう



つよめ

おすすめ(教室の内容)



筋力アップ



認知症予防



閉じこもり予防



低栄養予防

【問い合わせ先】

福祉課 地域包括支援係
(役場9番窓口)

☎ 948-6650

① はつらつ教室



リハビリテーション専門職による「運動」「口腔機能」「認知機能」の改善に向けたプログラムを最大6カ月間行います。

生活動作を改善して、自宅や地域で日常生活を送ることができるよう支援します。

※事前に保健師・看護師と面談を行い、目標を決めて実施します。

※卒業後は、必要に応じて介護予防教室や地域の通いの場を紹介します。

【対象者】65歳以上で、基本チェックリスト該当者もしくは要支援認定を受けている方のうち通所サービスを利用していない方

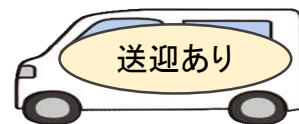
【人数】8人程度

【利用回数】はつらつ教室：週1回（最大6カ月可能） ・ あゆみ：週2回（最大6カ月可能）

【申込】随時受付中



② あゆみ



③ いきがい教室



筋力低下による転倒予防や閉じこもり予防を目的とした教室です。

リハビリテーション専門職と一緒に運動や脳トレなどを行います。

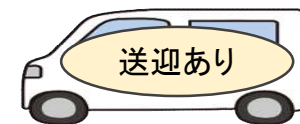
※事前に保健師・看護師と面談を行い、目標を決めて実施します。

【対象者】65歳以上で、基本チェックリストにおいて筋力低下があると判定された方（身体・認知機能の低下により送迎などの介助が必要な方）

【人数】10人程度

【利用回数】週1回（木・金コース）

【申込】随時受付中



④ 元気もん教室 ～ゆっくりコース～



体力に自信のない方でも参加しやすいように椅子に座った体操やゆっくりした運動を行います。健康づくりや運動の楽しさを学びませんか。

【対象者】65歳以上の方のうち介護認定を受けていない方

【人数】24人

【回数】16回

【場所】オアシス篠栗

【公募】広報4月号掲載予定



⑤ 元気もん教室 ～しっかりコース～



しっかり身体を動かして、体力アップを目指す教室です。

トレーニングマットを使ってストレッチや筋トレを行います。

一緒に健康づくりの定着に取り組んでみませんか。

【対象者】65歳以上の方のうち介護認定を受けていない方

【人数】24人

【回数】16回

【場所】オアシス篠栗

【公募】広報10月号掲載予定



⑥ ライフキネティック



お腹の底から笑える脳トレの教室です。お手玉やボールを使った誰でもできる簡単な動きと計算やしりとりなどの脳トレを併せて行い、認知力アップに取り組みます。

【対象者】65歳以上の方のうち介護認定を受けていない方

【人数】30人

【回数】12回

【場所】オアシス篠栗

【公募】広報9月号掲載予定



⑦ 歩こう会 (自主グループ)



ウォーキングを中心に活動を行なう自主活動グループです。

週1回、グループごとに決めた場所を歩き、健康増進や地域に健康の輪を広げる活動を行なっています。

【対象者】65歳以上の方

【回数】週1回

【場所】町内外で活動中

【申込】随時受付中



⑧ にこっポリン (ケアトランポリン自主グループ)



手すりがついた1人用の小型トランポリンを使用して、音楽に合わせて足踏みやかかとの上げ下ろし運動を行います。バランス機能や脚力の向上、脳の活性化につながります。

【対象者】65何か運動を始めたいと思っている方 など

【回数】月4回コース、月2回コース

【会費】月4回：3,000円、月2回：1,700円
(体験：1回500円)

【場所】オアシス篠栗

【申込】随時受付中



⑨ 地域でできる！リハビリ教室



病院で働くリハビリの先生が介護予防に関する講座や体操・レクリエーションを行います。対象は8人以上の団体・グループです。

【対象者】65歳以上の方を中心とする町内の団体
(いきいきサロンやおひさま活動など)

【人数】8人～

【申込】4月～1月

※別紙「講師派遣依頼書」の提出が必要です。