

初心者のかたも安心

個別にプログラムを作成し、トレーニングを行います。

教室を修了したら

運動の継続、習慣化を目的としたフォローアップのための事業を用意しています。

教室・トレーニングの内容

- 筋力及び心肺機能を向上させるマシントレーニング
- 健だま運動（やわらかいボールを使った運動）
- ストレッチ体操
- 体力測定（3回）
- 口腔・栄養・脳トレ講座

対象者

- ・市内に在住の65歳以上（令和3年4月30日現在）のかた
- ※既往歴によっては、事業に参加できない場合やかかりつけ医の意見書（有料）が必要な場合があります。

参加者の決定

選考により、介護予防の必要性が高いと認められたかたを参加者としてします。先着順、抽選ではありません。

参加定員

各コース15名

申込み

高齢介護課または実施会場で参加希望者のかたが直接お申込みください。

申込み時、血圧測定、生活習慣や身体状態等に関する聞き取りを実施します（15分程度）。

コース及び実施日時

コース	曜日	時間	実施会場
高岩午前コース	月・木	午前9時～11時	介護予防事業拠点施設 いきいきさぼーと
高岩午後コース	月・木	午後1時30分～3時30分	白岡市高岩2177番地1 ※老人福祉センター隣
白岡午前コース	火・金	午前9時～11時	保健センター分館
白岡午後コース	火・金	午後1時30分～3時30分	白岡市白岡1172番地 ※JA南彩白岡大山支店隣

実施期間（全24回）

高岩午前・午後コース 6月3日（木）～9月 2日（木）

白岡午前・午後コース 6月4日（金）～8月31日（火）

実施会場での受付時間

午前8時30分～正午

午後1時15分～午後5時

受付期間

4月1日（木）～30日（金）

（土・日曜日、祝日を除く。）

問合せ

高齢介護課地域支援担当 内線 173～175

身近な地域で
介護予防体操を始めませんか

～リハビリ専門職があなたの介護予防をお手伝い～

リハビリテーションの資格をもつ専門職（理学療法士等）が、あなたの地域を訪問し、介護予防を目的とした運動を実演します。いつまでも元気はつらつに暮らしていけるよう、専門職のかたと一緒に介護予防体操を行ってみませんか。

対象者 市内で活動している市民団場で、次の要件を全て満たしているかた

- (1) 介護予防（運動など）を行っていること
- (2) 月1回以上活動していること
- (3) 1回当たりの参加人数がおおむね10名以上であること
- (4) 団体の半数以上が65歳以上であること
- (5) 政治若しくは宗教に関する活動を行う団体または営利を目的とした団体でないこと

派遣回数等 専門職の派遣回数は1団体につき1年度内2回までです。なお、受講人数は15名以内、1回の派遣時間は90分までとなります。

事業内容（運動メニュー）

運動メニュー	こんなかたにおすすめ
(1) ストレッチコース	全身をほぐして動きやすい体作りを目指したいかた
(2) 筋力トレーニングコース	筋力をつけてより元気に暮らしたいかた
(3) おまかせコース	ストレッチコースと筋力トレーニングコースを複合的にとおこないたいかた ※実施内容について派遣者と調整を要します。

利用料金

1団体 2,000円（1回）

申込み・問合せ

高齢介護課地域支援担当 内線 173～175

