

介護予防教室参加者募集

楽しみながら体を動かし、元気な生活を送りましょう。参加時は、マスクの着用をお願いします。

対象＝市内に居住する65歳以上の人※自宅で検温し、37.5度以上または平熱より1度以上高い場合や風邪の症状などがある場合は参加できません。

問い合わせ＝健康長寿課長寿支援係（☎内線557）

1 にっこり楽々教室

今年度初めて参加する人を優先しますが、9月開始コースに参加した人も申し込みできます。

申し込み＝9月7日（月）から、直接または電話で健康長寿課長寿支援係（市役所1階、☎内線557）へ。



期日	10月1日～15日の毎週木・月曜日	10月2日～30日の毎週金曜日	10月7日～11月4日の毎週水曜日
時間	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時	午前9時～10時30分
場所	かもしかスポーツクラブ（相生町三丁目）	カリビアンビーチ（新里町野）	野間スポーツクラブ（新宿二丁目）
募集人数	20人（先着順）	20人（先着順）	16人（先着順）
内容	ストレッチ、ウォーキング、筋肉トレーニングなど	水中歩行、水中運動など	ストレッチ、ウォーキング、筋肉トレーニングなど
持ち物	飲み物、汗拭きタオル、室内運動靴、筆記用具、運動できる服装、持っている人はヨガマット	飲み物（更衣室内のみ可）、タオル、水着、水泳帽、筆記用具、必要な人は水泳用ゴーグル	飲み物、汗拭きタオル、室内運動靴、筆記用具、運動できる服装

2 脳いきいき教室

認知機能低下予防プログラムです。運動や脳トレーニングを行います。

持ち物＝飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、運動ができる服装、運動靴（会場がプライマリービル・かもしかスポーツクラブは室内運動靴も）

申し込み＝9月7日（月）から、直接または電話で各地域包括支援センターへ。



期日	10月13日(火)・22日(木)、10月27日～12月1日の毎週火曜日※11月3日を除く	10月7日～11月25日の毎週水曜日※11月4日を除く	10月9日～11月27日の毎週金曜日※11月6日を除く	10月8日～11月26日の毎週木曜日※11月5日を除く	10月1日～11月26日の毎週木曜日※10月29日、11月12日を除く	10月22日～12月3日の毎週木曜日	10月14日～11月25日の毎週水曜日
時間	午後2時～3時30分	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時	午後1時30分～3時	午前10時～11時30分	午前10時～11時30分	午前10時～11時30分
場所	プライマリービル3階（本町六丁目）	総合福祉センター（新宿三丁目）	東公民館	川内公民館	新里総合センター	かもしかスポーツクラブ(相生町三丁目)	地域包括支援センター神明（広沢町二丁目）
募集人数	15人(先着順)	18人(先着順)	15人(先着順)	15人(先着順)	20人(先着順)	20人(先着順)	15人(先着順)
申し込み先	地域包括支援センター山育会（☎46-6066）	地域包括支援センター社会協（☎46-4411）	地域包括支援センター菱風園（☎32-3321）	地域包括支援センター思いやり（☎32-5889）	地域包括支援センターにいさと（☎74-3032）	地域包括支援センターのぞみの苑（☎54-9537）	地域包括支援センター神明（☎32-3162）