

# 介護予防教室

【申込先】 福祉の家 64-6500

☎ 社会福祉協議会地域包括支援センター 64-1155

HPを見る

記事ID 4740

## 転倒予防教室～転ばぬ先のトレーニング～

シニア向けのトレーニングにより、効果的に全身の筋力をアップさせ、転びにくい体づくりを行います。整形外科医と連携し、運動指導士・理学療法士・看護師などがトレーニングを担当しますので、安心してご参加ください。

⌚ 5月10日(火)～7月29日(金)の毎週火・金曜日、全23回。  
13:30～15:00

📍 福祉の家 機能回復訓練室

👤 市内在住の65歳以上の人(要支援・要介護認定者は除く)。

👤 シニア向けマシン、ボール・ゴムバンド・マットなどを使った筋力トレーニングやストレッチ

📎 参加費6,900円(23回分)

📅 4月1日(金)～8日(金)に申込。電話申込可。定員10人。定員を超えた場合は、介護になるおそれの高い人から優先的に受付し、それ以外は4月26日(火)体験会終了後に福祉の家で公開抽選。

🚫 身体の状態によっては、参加できない場合があります。申込者は、安全管理のため、右記の転倒予防教室無料体験会に必ず参加してください。

## トレーニング体験会

⌚ 4月26日(火)

13:30～15:00

📍 福祉の家 機能回復訓練室

👤 市内在住の65歳以上の人(要支援・要介護認定者は除く)。

👤 問診、シニア向けトレーニングマシンの体験等

📅 体験会のみ申込の人は4月1日(金)～8日(金)に福祉の家に申込。教室申込者を除き、定員5人。電話申込可。先着順

## アクア教室～初歩コース～

水中では浮力があるため、足や腰にかかる負担を減らし、筋力アップと無理のない体力づくりをすることができます。初めて歩行浴を行う人、膝や腰に痛みがある人、減量したい人におすすめです。

⌚ 5月11日～7月13日の毎週水曜日、全10回  
13:00～15:00

📍 福祉の家 歩行浴室など

👤 市内在住の65歳以上の人(要支援・要介護認定者は除く)

👤 体力測定、ストレッチ、水中ウォーキング等の基本動作の実技

📎 参加費1,000円

※別途歩行浴室利用料として、毎回200円が必要

📅 4月1日(金)～10日(日)に申込。電話申込可。定員16人。定員を超えた場合は、介護になるおそれの高い人から優先的に受付し、それ以外は4月16日(土)14:00から福祉の家で公開抽選。

## いきいき倶楽部

HPを見る

記事ID 4740

☎ 長寿課 56-0631

65歳以上の人を対象に、老人憩の家や地域の集会所で健康チェック、体操、創作などを行います。

日にち	時間帯	場所
4月6日(水)	10:00～12:00	茜老人憩の家(打越)
	13:30～15:30	楓老人憩の家(東狭間)
4月13日(水)	10:00～12:00	下山集会所
	14:30～16:30	長久手ニュータウン集会所
4月20日(水)	10:00～12:00	先達集会所
	13:30～15:30	老人憩の家「椿荘」岩6地区(岩作石田)
4月27日(水)	10:00～12:00	老人憩の家「椿荘」岩7地区(岩作石田)
	13:30～15:30	長配三丁目集会所

## 福祉の家 施設情報

☎ 福祉の家 64-6500

HPを見る

記事ID 3403

歩行浴室・福祉浴室ともに利用休止  
4月14日(木)、28日(木) 10:00～11:30

歩行浴インストラクターの来所日時  
4月26日(火)10:00～11:00

温泉スタンドの休止日  
4月4日(月)