

介護予防教室について

高鍋町では、様々な介護予防教室を行っています。

対象：65歳以上の方
利用料：無料

筋力が落ちたな・・・体力の衰えを感じる・・・認知症が心配・・・

そんな方は、積極的に参加して筋力アップ・体力づくり・認知症予防に取り組んでみませんか？

いきいき百歳体操教室

地区単位等で住民が集まり、映像（DVD）を見ながら自分たちで簡単にできる体操を週1回以上行います。この体操は重り・椅子を使って行う体操で、筋力アップに効果があります。教室開始時に4回程度、体操の指導に伺います。現在、町内20グループが体操に取り組んでいます。



<実施グループ>

正ヶ井手、下屋敷、小丸出口、萩原、蚊口、
菖蒲池東、中鶴、脇、西平原、牛牧、藁江、
小丸下、道具小路南、上江団地、青木、
南町、いきいきはつらつ介護予防教室、
生き活きすこやかクラブ、黒谷、馬場原

※新しく開催を希望される地区・団体等を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

楽々体操教室

専門のインストラクターと一緒に座ってできる簡単な体操や脳トレを楽しく行います。

場 所：高鍋温泉めいりんの湯
（大広間）

開 催：月4回程度

開催時間：午後2時～2時30分

※「お知らせたかなべ」に日程を掲載していますので、ご確認ください。

なじみサロン

一緒に介護予防のための体操や脳トレ等を行います。

場 所：地区公民館

開 催：月1回

※開催を希望される地区は、ご連絡ください。

ハルディックウォーキング教室

公認のインストラクターと一緒に2本のポールを使い、ウォーキングを行います。

場 所：町内9か所

集合場所：月曜日…正ヶ井手地区公民館
火曜日…MASUDA スタジアム駐車場
（町営野球場駐車場）

水曜日…脇地区公民館横広場

木曜日…宮田公民館

金曜日…蚊口街区公園前

（開催時間：午前10時～11時）

集合場所：月曜日…南町公民館

火曜日…蚊口西の二地区津波避難タワー

水曜日…馬場原公民館

金曜日…中央公園

（開催時間：午後3時～4時）

※ポール（無料貸出）を準備していますので、初心者も安心してご参加ください。

～問い合わせ・連絡先～

■役場 健康保険課

介護・高齢者福祉係（☎26-2008）

■地域包括支援センター（☎32-6600）

