介護予防教室について

対象：６５歳以上の方
利用料：無料

高鍋町では、様々な介護予防教室を行っています。
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



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２１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、蓑江、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、羽根田

※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。

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：小丸団地公民館、大池久保公民館
　　宮田公民館、切原公民館
開　催：月１回
※開催を希望される地区は、ご連絡ください。

元気アップ教室

専門のインストラクターと一緒に筋力アップの体操や水中運動等を行います。
場　所：イワケン健康づくりセンター等
開　催：１クール１１回

※年内に３クール開催します。開催日時等、詳しい内容は「お知らせたかなべ」等でご案内します。
※事前申込みが必要です。

ノルディック 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

【開催時間：午前１０時～１１時】
※７～９月のみ８時３０分～
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（町営野球場）
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：午後３時～４時】
※７～９月のみ８時３０分～
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

～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）

