

65歳以上の
町民の皆さんへ

令和8年度 介護予防事業 参加申込が始まります！

問合せ 地域包括支援センター ☎26-9090

本町では、皆さんの健康寿命(自立した生活を送ることができる期間)を伸ばすために、介護予防事業に取り組んでいます。参加することで介護予防ポイントが付与され、年度末に口座振込手続きすると現金に交換できます(上限5,000円)。
これまで参加したことがない人も、ぜひご検討ください。



1 元気になれる体操教室(1時間程度)

内容が変わります！

週2回の教室です。水曜日は健康運動指導士が担当し、トレーニング室を利用した運動と集団での様々な運動やレクリエーションを30分ずつおこないます。金曜日は町立緑ヶ丘病院の理学療法士が担当し、日常生活動作を高める専門的な運動教室を60分おこないます。

※1年を3期に分けて実施します(1期は24回です)。

※どちらかの曜日のみを選択することはできません。

- 募集人数：32人程度
- 日 時：毎週水曜日・金曜日 午前
- 開始日：5月13日(水) 72回実施
- 参加費：1期(24回) 1,000円
- ポイント：1回 100P



2 転ばぬ身体づくり教室(1時間半程度)

インストラクターが担当し、大きなボディボールに座った状態での体操とマットを用いてのストレッチを40分ずつおこないます。

- 募集人数：各35人程度
- 日 時：毎週月曜日または火曜日 午前
- 開始日：6月1日(月) 29回実施
- 参加費：無料
- ポイント：1回 50P



3 元気にいきいき教室(1時間半程度)

包括支援センター職員が担当する認知症予防に重点をおいた教室です。講義や脳トレだけでなく、体操や外部講師を招いてのレクリエーションもあります。送迎車が利用できますので、相談ください(人数によってご希望に添えない場合もあります)。

- 募集人数：25人程度
- 日 時：金曜日 午後
- 開始日：6月26日(金) 18回実施
- 参加費：無料
- ポイント：1回 100P



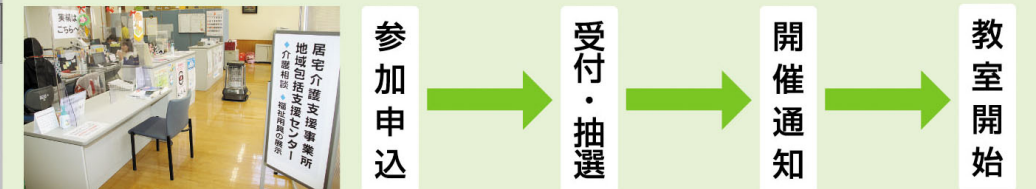
4 長寿のための料理教室(1時間半程度)

管理栄養士などが担当し、長寿のためにみんなで楽しく旬の食材を調理します。季節に応じたメニューも多く取り入れています。

- 募集人数：16人程度
- 日 時：第1・3金曜日 午前
- 開始日：7月3日(金) 16回実施
- 参加費：1回200円(食材費)
- ポイント：1回 100P



参加までの流れ(1~4の教室)



- ◆申込場所：糸田町地域包括支援センター(電話申込不可)
- ◆受付期間：4月1日(水)~28日(火) 平日 午前9時~午後5時
- ※定員数を超えた場合は新規の人を優先。継続参加の人で抽選をします。
- ※複数の教室に申込の場合は、優先順位を決めてください。

5 ここちよい運動教室(1時間程度)

健康運動指導士が担当し、ストレッチやバランスマットの上で足踏みなどをおこないます。1年を2期に分けて実施します(1期は24回です)。

- 募集人数：20人程度
- 日 時：第1・2・3火曜日 午後
- 開始日：5月12日(火)
- 参加費：1期(24回) 1,000円
- ポイント：1回 50P



その他の教室

6 ふれあいサロン(1時間半程度)

保健センター職員が担当し、折り紙や季節に応じた物づくりをおこないます。

- 募集人数：25人程度(予約制)
- 日 時：毎月第3水曜日 午後
- 開始日：4月15日(水)
- 参加費：無料
- ポイント：1回 100P



参加までの流れ(5~6の教室)

参加や見学希望の方は、保健センター(☎49-9020)に直接問合せください。

