

# 保存版

取り外して  
保管できます

後期 令和元年度(10月1日～令和2年3月31日)

65歳以上  
が対象

## 介護予防のための 健康づくりカレンダー

問い合わせ  
申し込み

高齢者支援課 包括支援係(地域包括支援センター)

五条三丁目1番1号いきいき情報センター1階

☎(929)3210 FAX(929)3206

開館日時:月～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)

午前8時30分～午後5時

元気づくり  
ポイント  
対象事業

介護予防カレンダー

### すこやか運動教室<予約不要>

※対象外の教室には参加できません。

対象年齢や実施時間などを確認のうえ、お越しください。

#### 内容

##### 初級(ケアビクス)

椅子に座ったまま音楽や歌に合わせて体操します。  
体力に自信がない人にもおすすめです。

##### 中級(パラディソ体操)

立ったまま音楽に合わせて、有酸素運動や転倒予防  
のための筋力のトレーニングを行います。

所要時間 1教室60分

#### 持ってくるもの

運動用タオル(中級のみ)・運動靴・飲み物・健康手帳・元気づくりポイントカード



65～ 69歳	とびうめ アリーナ		いきいき 情報センター		
	初級	中級	初級	中級	
日時 (受付開始)	第1木曜 午後1時30分 (午後1時)	第3木曜 午後3時 (午後2時20分)	第3金曜 午後3時 (午後2時20分)	第1金曜 午後1時30分 (午後1時)	
受付場所	会議室		210号室		
10月	3日	17日	18日	4日	
11月	7日	21日	15日	1日	
12月	5日	19日	20日	6日	
1月	16日		17日		
2月	6日	20日	21日	7日	
3月	5日	19日	6日		

70～ 74歳	とびうめ アリーナ		いきいき 情報センター		
	初級	中級	初級	中級	
日時 (受付開始)	第3木曜 午後1時30分 (午後1時)	第1木曜 午後3時 (午後2時20分)	第1金曜 午後3時 (午後2時20分)	第3金曜 午後1時30分 (午後1時)	
受付場所	会議室		210号室		
10月	17日	3日	4日	18日	
11月	21日	7日	1日	15日	
12月	19日	5日	6日	20日	
1月	16日	17日		17日	
2月	20日	6日	7日	21日	
3月	19日	5日	6日		

75～ 79歳	とびうめ アリーナ		いきいき 情報センター	
	初級	中級	初級	中級
日時 (受付開始)	第2木曜 午後1時30分 (午後1時)	第4木曜 午後3時 (午後2時20分)	第4金曜 午後3時 (午後2時20分)	第2金曜 午後1時30分 (午後1時)
受付場所	会議室		210号室	
10月	10日	24日	25日	11日
11月	14日	28日	22日	8日
12月	12日	26日	27日	13日
1月	9日	23日	24日	10日
2月	13日	27日	28日	14日
3月	12日	26日	27日	13日

80歳 以上	とびうめ アリーナ		いきいき 情報センター	
	初級	中級	初級	中級
日時 (受付開始)	第4木曜 午後1時30分 (午後1時)	第2木曜 午後3時 (午後2時20分)	第2金曜 午後3時 (午後2時20分)	第4金曜 午後1時30分 (午後1時)
受付場所	会議室		210号室	
10月	24日	10日	11日	25日
11月	28日	14日	8日	22日
12月	26日	12日	13日	27日
1月	23日	9日	10日	24日
2月	27日	13日	14日	28日
3月	26日	12日	13日	27日

## 男性のためのすこやか運動教室〈予約不要〉

### 内容

男性のみを対象とした教室です。筋力トレーニングや柔軟性を高める運動について、説明や実践を行います。

### 65～74歳

			【会場】 いきいき情報センター204号室 (受付:208号室)					
			10月	11月	12月	1月	2月	3月
開始時間 (受付開始)	午後1時30分 (午後1時)	月曜	7日	11日	9日	6日	3日	2日
	午後2時30分 (午後2時)		21日	25日	23日	20日	17日	16日

### 所要時間

1教室50分

### 持ってくるもの

運動靴・飲み物・健康手帳・  
元気づくりポイントカード

### 75歳以上

			【会場】 いきいき情報センター204号室 (受付:208号室)					
			10月	11月	12月	1月	2月	3月
開始時間 (受付開始)	午後2時30分 (午後2時)	月曜	7日	11日	9日	6日	3日	2日
	午後1時30分 (午後1時)		21日	25日	23日	20日	17日	16日

## 健幸リズム教室〈要予約・定員30人〉

※希望者多数の場合、新規および参加回数の少ない人を優先

### 内容

運動が苦手でも気軽に参加できます♪ 音楽に合わせて上半身を動かしたり、歌ったりすることで、口腔・心肺機能の向上や心の元気づくりにつなげます。

### 所要時間

1教室90分

いきいき情報センター		
時間 午前10時～11時30分 (受付 午前9時45分～)		
火曜日	12月	2月
1日目	10日	4日
2日目	17日	18日
3日目	24日	25日
申込期間	11月5日～21日	1月6日～20日

とびうめアリーナ			
時間 午前10時～11時30分 (受付 午前9時45分～)			
火曜日	11月	1月	3月
1日目	12日	14日	10日
2日目	19日	21日	17日
3日目	26日	28日	24日
申込期間	10月7日～24日	12月2日～19日	2月3日～20日

## 転ばんための体力測定〈要予約・定員40人〉

※希望者多数の場合、新規の人を優先

### 内容

体力測定や紙面でのチェックなどで、自分自身の身体や、介護状態になる危険性を知り、対策を学ぶ教室です。

### 時間

※1日目は混雑回避のため、各時間10人ずつ実施

1日目:①午後1時30分 ②午後2時 ③午後2時30分 ④午後3時  
2日目:午後1時30分～3時(受付:午後1時～1時30分)

	1日目	2日目	申込期間
いきいき情報センター	12月2日(月)	12月16日(月)	11月1日～15日
とびうめアリーナ	2月5日(水)	2月19日(水)	1月6日～20日

体力測定: 開眼片脚立ち、長座位体前屈、  
30秒椅子立ち座り、握力、  
椅子立ち歩き

紙面チェック: 基本チェックリストなど

身体計測: 体重・身長、  
ふくらはぎ周囲径など



## すこやか相談(健康・口腔・栄養) 〈要予約〉

### 内容

保健師や管理栄養士、歯科衛生士による、健康や栄養、口腔についての個別相談会です。

### 時間

午前9時～正午  
(1人30分)

### 持ってくるもの(健康・栄養相談のみ)

血液検査の結果など・健康手帳・元気づくりポイントカード

毎月 第2金曜	いきいき情報センター 1階 保健センター					
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	11日	8日	13日	10日	14日	13日

