

保存版

取り外して
保管できます

前期 令和2年度(4月1日～9月30日)

65歳以上の
人が対象です

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 高齢者支援係(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(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時

元気づくり
ポイント
対象事業

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ので、対象年齢や実施時間などをご確認のうえ、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を行います。
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)・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	
4月	2日	16日	17日	3日
5月	7日	21日	15日	1日
6月	4日	18日	19日	5日
7月	2日	16日	17日	3日
8月	6日	20日	21日	7日
9月	3日	17日	18日	4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	
4月	16日	2日	3日	17日
5月	21日	7日	1日	15日
6月	18日	4日	5日	19日
7月	16日	2日	3日	17日
8月	20日	6日	7日	21日
9月	17日	3日	4日	18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	
4月	9日	23日	24日	10日
5月	14日	28日	22日	8日
6月	11日	25日	26日	12日
7月	9日			10日
8月		27日	28日	
9月	10日	24日	25日	11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	
4月	23日	9日	10日	24日
5月	28日	14日	8日	22日
6月	25日	11日	12日	26日
7月		9日	10日	
8月	27日			28日
9月	24日	10日	11日	25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)					
			4月	5月	6月	7月	8月	9月
開始時間 (受付開始)	午後1時30分 (午後1時)	月曜	13日	11日	8日	13日	17日	14日
	午後2時30分 (午後2時)		27日	25日	22日	27日	31日	28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)					
			4月	5月	6月	7月	8月	9月
開始時間 (受付開始)	午後2時30分 (午後2時)	月曜	13日	11日	8日	13日	17日	14日
	午後1時30分 (午後1時)		27日	25日	22日	27日	31日	28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

運動が苦手な方でも気軽にご参加できます♪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、心の元気づくりにつなげる教室です。

所要時間

1教室90分

※申込期間の関係で10月分まで記載

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	6月	8月	10月
1日目	9日	4日	13日
2日目	16日	11日	20日
3日目	23日	18日	27日
申込期間	5月11日～22日	7月6日～17日	9月7日～18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	5月	7月	9月
1日目	13日(水)	7日	8日
2日目	19日	14日	15日
3日目	26日	21日	23日(水)
申込期間	4月6日～17日	6月1日～12日	8月3日～14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、新規の人を優先します

内容

体力測定や紙面でのチェックなどで、自分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開始時間をずらして、各時間10人ずつ行います。

1日目(測定):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(結果説明):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	6月1日(月)	6月15日(月)	5月11日～22日
とびうめアリーナ	9月2日(水)	9月16日(水)	8月 3日～14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
口腔機能測定、紙面チェック
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30分～正午
(1人30分)

持ってくるもの(健康・栄養相談)

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					
	4月	5月	6月	7月	8月	9月
	10日	8日	12日	10日	14日	11日