

## 介護予防各種教室開催します

対象者は池田町にお住まいの65歳以上の方（要支援、要介護認定を受けている方は対象になりませんので、ご了承ください。）

☆総合体育館でのご案内です。

○いろいろなスポーツを体験してみたい方には『いきいき運動アラカルト教室&認知症予防教室』を！

ヨーガ・ストレッチ・ウォーキング・スポーツ吹矢・ノルディックウォーキング等体験できる7回シリーズの教室です。

日時 5月9日、16日、23日、30日、6月6日、13日、20日（全て月曜日）  
午後1時30分～3時30分まで。  
利用料は7回で2,000円、定員は12名です。

申込みメ切は4月20日（水）です。

○元気で長生きするために…

『毎日10分運動！』

じょうぶな体づくり教室

日時 9月5日、12日、26日、10月3日、17日、24日、31日、11月7日、12月5日、1月16日、2月6日、3月6日（全て月曜日）  
午後1時30分～3時30分まで。  
利用料は12回で3,000円、定員は10名です。

\*この教室にはご希望の方のみ送迎があります。タクシー利用料は1回

100円です。

申込みメ切は8月18日（木）です。

☆リハビリセンター白鳥でのご案内です。

○都合の良い時間に運動したい方は『パワーリハビリ』を！

『リハビリセンター白鳥』にて6台

のマシンを利用する有酸素運動です。手や足の筋力に少し不安のある方、姿勢をよくしたい方、都合の良い時間に短時間で運動をおこないたい方は是非参加してみてください。  
月曜日から土曜日の午前9時から午後5時までの都合の良い時間にご利用いただけます。利用料は1回200円です。随時申込み受け付けしています。

☆レッツ倶楽部いけだでのご案内です。

○少人数制で皆で楽しく運動したい！更にアタマの体操もしたいあなたには『いけだ青春塾』を！

『いけだ青春塾』を！

15台のマシンを利用した筋力トレーニングとストレッチ、脳のトレーニング等認知症予防も取り入れた教室です。

日時 ①5月10日～7月19日、②7月26日～10月11日、③10月18日～12月27日、④平成29年1月10日～3月21日の4教室です。毎週火曜日午後1時30分～3時まで。定員は8名です。利用料は1回500円です。ご希望の方には送迎をおこないます。申込みメ切は4月21日（木）です。

\*教室開始日の番号をお知らせください。

\*この教室に通われた方は、概ね3ヶ月で卒業となります。

☆池田町福祉センターでのご案内です！

○足腰の筋肉を強くしたい！脳を元気にしたいあなたには『足腰・脳げんき教室』を！

日時 8月4日、9月1日、15日、10月6日、27日、11月24日、12月8日（全て木曜日）午後1時30分～3時30分。定員は20名です。参加費は1,400円、送迎希望の方は700円です。詳細については別途ご案内します。

○呼吸法を学んでみたい！元気になる！あなたには『呼吸法&足げんき教室』を！

日時 8月18日、9月8日、29日、10月13日、11月10日、12月1日、22日（全て木曜日）午後1時30分～3時30分。定員は20名です。参加費は1,400円、送迎希望の方は700円です。詳細については別途ご案内します。

○体力に自信のない方、物忘れが心配な方は『いきいき元気の会』を！

10名程度の仲間と体操（身体・脳）を通じて自分の身体を知り、仲間と語り合うことで様々な交流から楽しく健

康になる教室です。\*日時・場所は未定です。決まり次第お知らせします。

○お友達を新たに作りたい方、出かけるきっかけが欲しい方『ひらめき教室』を！

栄養・運動・口腔・転倒予防等様々なテーマで学び、仲間と交流を図りながら元気で暮らすコツを身につける会です。地域の子どもたちの交流も毎年人気企画の一つです。  
\*日時・場所は未定です。決まり次第お知らせします。

○全てのお申込み先

地域包括支援センター  
☎45・8123 有線6406です。

この機会には是非お申し込みください。

