

介護予防各種教室を開催します

対象は、池田町にお住まいの65歳以上の方です。

☆レッツ倶楽部いけだでおこないます。

○池メンジム(男性限定)

男性だけで気兼ねなく運動したい方にお勧めです。

毎週土曜日 午前9時～12時まで。
4/1～毎週土曜日計44回おこないます。
(4月22日、29日、7月29日、8月12日、9月23日、30日、12月23日、30日、3月31日は休みです)

○少人数制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！

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、脳のトレーニングなど認知症予防も取り入れた教室です。

①5月9日～6月27日

②9月5日～10月24日

③1月9日～2月27日の3教室です。毎週火曜日午後1時30分～3時まで。定員は10人です。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20日(木)です。

*教室開催日の番号を教えてください。

*この教室に通われた方は、概ね2ヵ月で卒業となります。

☆総合体育館でおこないます。

○いろんなスポーツを体験してみたい方には『エンジョイスポーツ教室』を！

ヨーガ、スポーツ吹矢、ノルディックウォーキングなど体験できる9回シリーズの教室です。

5月8日、15日、22日、29日、6月5日、

12日、19日、26日、7月3日(全て月曜日)午後1時30分～3時30分まで。

利用料は9回で3,000円、定員は12人です。

申込みメ切は4月19日(水)です。

○元気で長生きするために…

『毎口1こつ運動教室』

9月4日、11日、25日、10月2日、16日、23日、30日、11月6日、12月4日、1月15日、2月5日、3月5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4,000円、定員は10人です。

*この教室にはご希望の方のみ送迎があります。送迎希望の方は、1,200円別途いただきます。

申込みメ切は8月17日(木)です。

☆リハビリセンター白鳥でおこないます。

○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、5本のレッドコート(天井からつり下げられたロープを使っての運動)を使用しパワーリハビリをおこないます。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。

☆福祉センターでおこないます！

○つどいの場(自由空間)

椅子に座って体操をおこなったり、お喋りをしたり、出入り自由なつどいの場です。

椅子に座ったままでできるいきいき100歳体操などおこないます。

日時 5月18日、6月15日、7月13日、

8月10日、9月21日、10月19日、11

月8日、12月6日、1月18日、2月

15日、3月15日

午後1時30分～3時

申込み手続き不要です。

○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 7月6日、8月3日、9月7

日、10月5日、11月2日、12月14

日、1月11日、2月8日、3月8日

(全て木曜日) 午後1時30分～3時

30分。定員は20人です。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

たいあなたには『呼吸法&足げんき

教室』を！

日時 7月27日、8月31日、9月28

日、10月26日、11月30日、12月21

日、1月25日、2月22日、3月22日

(全て木曜日) 午後1時30分～3時

30分。定員は20人です。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、物忘れの心配

な方は『いきいき元気の会』を！

10人程度の仲間と脳と身体を動かす

軽活動を通じて、自分の身体を知り仲

間との交流から楽しく元気に健康を目

指す教室です。地域の子供たちとの交

流も人気企画の一つです。月1回 白

鳥のサンビレッジ国際医療福祉専門学
校でおこないます。

○脳の活性化により若返りを目指した

い方、出かけるきっかけが欲しい方

は『ひらめき教室』を！

栄養・運動・口腔・健康などさまざま

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。池田町の歴史を巡るバスツ

アーも人気の企画です。地域の新たな

発見や交流から新たな仲間ができた

と毎年好評な教室です。日時・場所は決

まり次第お知らせします。

○全てのお申し込み

地域包括支援センター

☎45・8123

この機会に是非お申込みください。

広葉樹植栽活動参加者募集

池田の森で実のなる木(ナラや山栗)の植栽を体験し、清々しい爽やかな気持ちをお楽しみ、自分で植えた木の成長を

楽しみにしませんか？お友達やご家族で多数の参加をお待ちしております。

日時 4月22日(土) 午前9時～

※雨天の場合は4月23日

午前9時に延期します。

場所 池田の森(ハング・バラ発進場

約1km西・沙羅林道石碑前駐車場)

服装 作業のしやすい服装、

ヘルメット、軍手、長靴など

持ち物 タオル、雨具、飲物など

クワなどは準備します。

締め切り 4月14日(金)

申し込み・問い合わせ

産業課森林振興係
☎45・3111(内線254)