

元気わくわく教室

元気な65歳以上のかたを対象として、コミュニティセンターを会場に介護予防の運動等を行います。

週1回の定期的な運動に取り組むことで、健康寿命の延伸と認知症予防にも取り組みます。

★申し込みについて

○事前に申し込みをお願いします。申込書を印刷し記入後、町健康福祉課 地域包括支援センター（86-0112）へ提出をお願いします。

○申込書はこのページの最後と町ホームページの「申請書ダウンロード」にあります。

★服装・持ち物について

○体操などを行いますので、運動しやすい服装で、ズック・タオル・水分補給の飲み物（水筒・ペットボトル等）・体調管理シート・利用料金を持ってきてください。

○利用料金：指導料1回 200円 必ずお釣りの無いよう持参ください。（感染予防の為両替はしません。）

※守っていただきたいこと：必ずマスクを着用、手洗いうがいの徹底。

★注意事項について

○自宅で、体温・血圧の測定をして（体温については、お渡しする体調管理シートへ毎日の記入をお願いいたします。）、教室に参加してください。

※体温がおおむね37.0℃以上の場合は教室をお休みください。また、体調の悪い場合は、教室を休むなど、決して無理をしないでください。

なお、会場にも血圧計を準備しておきます。

○運動中も無理をせず、水分補給をこまめに行ってください。

○万が一、教室中にけがをした場合、町が加入している保険が適用になります。が、運動教室に直接関係のない突発性の疾病については、保険の適用外になります。

※欠席の連絡は「ゆめスポしらたかロック」へ電話してください。

電話番号：87-8988

★蚕桑地区 令和3年度スケジュール

水曜日 午前10時15分～11時15分

月	日	月	日
4	7・14・21	10	6・13・20・27
5	12・19・26	11	10・17・24
6	2・9・23	12	1・8・15・22
7	7・14・21・28	1	12・19・26
8	4(体操)・18(口腔教室)・25(栄養教室)	2	2・9・16
9	1・8・15・22	3	2・9・16・23

※申込人数により2班体制になる場合がございます

ます)

★鮎貝地区 令和3年度スケジュール

金曜日 ①午前 9時30分～10時30分
②午前10時45分～11時45分

月	日	月	日
4	9・16・23	10	1・8・15・22
5	14・21・28	11	5・12・19・26
6	4・11・18・25	12	3・10・17・24
7	2・9・16	1	7・14・21・28
8	6(体操) ・27(栄養教室)	2	4・18・25
9	・3(口腔教室) ・10・17・24	3	11・18・25

※申込人数により2班体制になる場合がございます

ます)

★荒砥地区 令和3年度スケジュール

木曜日 ①午後1時15分～2時15分
②午後2時30分～3時30分

月	日	月	日
4	8・15・22	10	7・14・21・28
5	13・20・27	11	4・11・18・25
6	10・17・24	12	2・9・16・23
7	1・8・15	1	6・13・20・27
8	5(体操)・19(口腔 教室)・26(栄養教室)	2	3・17・24
9	2・9・16・30	3	3・17・24

※今年度は1班体制になります

★十王地区 令和3年度スケジュール

月曜日 ①午前 9時30分～10時30分

月	日	月	日
4	5・12・19・26	10	4・11・18・25
5	10・17・24	11	1・8・15・29
6	7・14・21・28	12	6・13・20・27
7	5・12・26	1	17・24
8	2（体操）・23（口腔 教室）・30（栄養教室）	2	7・14・21・28
9	6・13・27	3	7・14・28

1月と10月の日程変更があります。

1/10が中止です。 → 10/11が増えます。

★鷹山地区 令和3年度スケジュール

木曜日 午前10時～11時

月	日	月	日
4	8・15・22	10	7・14・21・28
5	13・20・27	11	4・11・18・25
6	10・17・24	12	2・9・16・23
7	1・8・15	1	6・13・20・27
8	5（体操）・19（口腔 教室）・26（栄養教室）	2	3・24
9	2・9・16・30	3	3・10・17・24

月曜日 午後1時30分~2時30分

月	日	月	日
4	5・12・19・26	10	4・11・18・25
5	10・17・24・31	11	1・8・15・29
6	7・14・21・28	12	6・13・20・27
7	5・12・19・26	1	17・24
8	2 (体操) 23 (口腔教室) 30 (栄養教室)	2	7・14・28
9	6・13	3	7・14・28

※5月と2月の日程変更があります。
5/31が増えます。 → 2/21が中止です。

★男性限定 元気わくわく教室

令和3年度スケジュール

会場：健康福祉センター

時間：午後1時30分～2時30分

月	日	月	日
4	6・20	10	5・19
5	11・25	11	2・16
6	1・15	12	7・21
7	6・20	1	11・25
8	3・17	2	8・22
9	7・21	3	8・22