

令和7年度

# シニア元気アップ介護予防教室のご案内

「健康長寿と一緒にめざしませんか？」

瑞浪市介護予防教室(南部地域)

※介護保険利用者の方はお問い合わせください。

65歳以上で、瑞浪地区・稲津地区・陶地区にお住まいの方が対象です



※いずれの教室も定員になり次第受付を終了します。

◆主催・申込み:瑞浪南部地域包括支援センター 電話:0572-68-8111



…歯科健診の日

…栄養士の講話の日

| 教室名        | 内容                           | 会場         | 対象   | 時間            | 4月 | 5月         | 6月         | 7月        | 8月         | 9月        | 10月               | 11月          | 12月           | 1月           | 2月        | 3月 | 申込み | 備考                    |
|------------|------------------------------|------------|------|---------------|----|------------|------------|-----------|------------|-----------|-------------------|--------------|---------------|--------------|-----------|----|-----|-----------------------|
| 1 初めての太極拳  | 太極拳                          | ハートピア      | 南部圏域 | 13時30分～14時30分 |    | 12日<br>19日 | 9日<br>23日  | 14日       | 29日<br>(金) | 8日<br>22日 | 20日<br>27日        | 10日<br>17日   |               |              |           |    |     |                       |
| 2 ハッピー教室   | ストレッチと筋力アップ運動                | 稲津公民館      | 稲津地区 | 10時15分～11時15分 |    | 7日<br>21日  | 4日<br>18日  | 2日<br>16日 | 27日        | 3日<br>27日 | 7,8月は9時15分～10時15分 |              |               |              |           |    |     |                       |
| 3 ゆったりヨガ   | ヨガ                           | 稲津公民館      | 稲津地区 | 13時30分～14時30分 |    |            |            |           |            |           | 10日<br>31日        | 14日<br>28日   | 12日<br>26日    | 9日<br>23日    | 13日       |    |     | 9月～<br>受付開始           |
| 4 マイトレ時間   | ストレッチ体操<br>脳トレ体操             | 陶公民館       | 陶地区  | 10時15分～11時15分 |    | 14日<br>28日 | 11日<br>25日 | 9日        | 6日         | 24日       | 22日               | 26日          | 24日           | 27日          | 24日       |    |     |                       |
| 5 若わか体操教室  | ストレッチとダンス                    | 陶公民館       | 陶地区  | 10時15分～11時15分 |    |            |            |           |            |           | 7日<br>28日         | 4日<br>18日    | 2日<br>16日     |              |           |    |     | 9月～<br>受付開始           |
| 6 やってみよう教室 | ボクシング体操                      | 瑞浪総合文化センター | 瑞浪市内 | 10時15分～11時15分 |    |            | 27日        |           |            |           |                   |              |               |              |           |    |     | 新規の方<br>優先<br>※当日参加可能 |
|            | 早朝ヨガ                         | ハートピア      |      | 9時00分～10時00分  |    |            |            |           | 25日        |           |                   |              |               |              |           |    |     |                       |
|            | スナッグゴルフ                      | 樽の上球場      |      | 9時30分～11時30分  |    |            |            |           |            |           |                   | 7日           |               |              |           |    |     |                       |
|            | やさしいエアロビ                     | 瑞浪総合文化センター |      | 10時15分～11時15分 |    |            |            |           |            |           |                   |              | 23日           |              |           |    |     |                       |
| 7 つなぐ健康教室  | フレイル講話・体操<br>歯科健診・相談<br>栄養講話 | ハートピア      | 南部圏域 | 10時00分～11時30分 |    |            |            |           |            |           | 16日<br>体操         | 20日<br>栄養・体操 | 18日<br>10～12時 | 22日<br>栄養・体操 | 19日<br>体操 |    |     | 対象者へ<br>個別通知          |

◆主催・申込み:市役所高齢福祉課 電話:0572-68-2117

…歯科講話

※すこやか健康教室と合同実施

| 教室名      | 内容               | 会場     | 対象                             | 時間            | 開催日(いずれも水曜日 7/3のみ木曜日) |      |       |       |      |       |      | 参加費 | 申込み等             |
|----------|------------------|--------|--------------------------------|---------------|-----------------------|------|-------|-------|------|-------|------|-----|------------------|
| からだづくり教室 | フレイル予防運動・歯科・栄養講話 | 保健センター | 65歳以上の瑞浪市民<br>※介護保険の認定を受けていない方 | 13時30分～15時30分 | 1クール                  | 6/11 | 6/18  | 6/25  | 7/3※ | 7/24  | 8/6  | 無 料 | 高齢福祉課<br>定員15名程度 |
|          |                  |        |                                |               | 2クール                  | 10/8 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/26 | 12/3 |     |                  |



| 教室名             | 内容                   | 会場     | 対象       | 時間             | 開催日(いずれも月曜日) |      |      |       |       |     |     | 参加費   | 申し込み | 備考                                                          |
|-----------------|----------------------|--------|----------|----------------|--------------|------|------|-------|-------|-----|-----|-------|------|-------------------------------------------------------------|
| ひざ痛・腰痛健康相談(予約制) | リハビリ専門職によるひざ痛・腰痛健康相談 | 保健センター | 40歳以上の市民 | 13時30分～(1人30分) | 4/21         | 6/23 | 8/25 | 10/27 | 12/22 | 3/2 | 無 料 | 高齢福祉課 |      | 検査や診断はできません。主治医による診断(痛みの原因等)を基に、日常の注意点や運動方法について助言させていただきます。 |