

介護予防の体験教室(ボックス)をお届け(ギフト)!

介護予防ギフトボックス

いつまでも元気であるためには、生きがいを持ち、介護予防を続けることが大切です。自分にあった介護予防を探し、体験してみませんか。

対象 65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないかた



体験は
10月～3月

運動するなら



ウォーキング

自分に合った歩き方を学び、変化を感じます。

太極拳

基礎からスタートできる初心者にお勧めのクラスです。

水泳

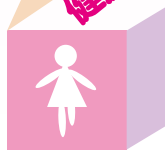
まったく泳げないかたにも基礎から丁寧に指導します。

ヨガ

心と体の柔軟性、バランス力を高めます。



健康づくりに



健康体操教室

ケガをしにくい体をつくることを目的とした体操教室です。

血液循環体操

血液を細部に届けるための体操です。

体力維持・向上運動

認知症予防・バランス力を高めるなど、自立生活を保つための運動を楽しく行います。

仲間づくりに



お茶会

毎月テーマを変え、お茶を飲みながら楽しく、真剣に学べます。

絵画教室

基礎から本格的な絵画まで楽しく学べます。

フラダンス

歌と踊りで美しく優雅に楽しみましょう。



体験の流れ

1 パンフレットを入手

【配布場所】

長寿支援課、川口駅前行政センター、支所、図書館、公民館、スポーツセンター、たたら荘、地域包括支援センターほか



2 各教室に電話で直接申し込み

※一人1教室のみ



3 教室に体験参加

※体験は1教室3カ月。教室ごとに料金がかかります。



詳細はパンフレットまたは市ホームページをご覧ください。

問い合わせ…長寿支援課 ☎048-271-9745 FAX048-258-0670