

介護予防 ギフトボックス

65歳からやってみよう!

好きなものを選んで
体験参加



体験は
12月～2月

ギフト…市から介護予防の場を案内する
ボックス…多くの介護予防の体験教室

いつまでも元気であるために、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てみませんか。

運動するなら

●ウォーキング

自分にあった歩き方を学び、変化を感じます。

●太極拳

基礎からやさしく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

こころとからだの柔軟性、バランス向上を高めめます。

●ターゲットバードゴルフ

川口発祥のスポーツ。楽しむだけでなく、大会なども目指すことができます。



仲間づくりに

●パソコン

高齢者を対象とした初心者向けパソコン学習教室です。

●アンチエイジング

身近にある物を利用した簡単エクササイズ。脳トレや簡単筋トレも行います。

●お茶会

毎月テーマを変えて真剣に、楽しく学ぶ目的にお茶会を行います。

●お話し会

お茶会や食事会、作品作りなど、気軽に参加できます。



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をします。

●体力維持・向上運動

認知症予防・バランス向上など、自立生活を保つための運動を楽しみます。



【対象】65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないかた
※申込多数の教室は抽選

【申し込み】はがきに①氏名(フリガナ)②住所③電話番号④生年月日⑤チラシまたはホームページを見て希望の教室番号、教室名(第2希望まで)を記載の上、**10月31日(月)必着**

【あて先】〒332-8601 青木2-1-1
長寿支援課「介護予防ギフトボックス」係

※一人につき1教室のみ。

※日程を確認の上、申し込みください。

体験教室ごとに料金がかかります。

10月中に無料体験教室があります。(一部教室を除く)

※無料体験は複数の教室で利用できます(1教室1回まで)。

※チラシの「無料体験の問合せ先」へご連絡ください。

詳細は下記施設にあるチラシ

またはホームページをご確認ください。

【配布施設】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

問い合わせ…長寿支援課 ☎048-259-7651 FAX048-258-0670