

65歳からやってみよう!

介護予防 ギフトボックス

ギフト 市から介護予防の
場を案内

ボックス 多くの介護予防の
体験教室

体験は
10月～3月



いつまでも元気でいるために、生きがいを持って、介護予防を続けることが大切です。
さまざまな教室の中から自分にあった介護予防を探して、体験してみませんか。



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。



●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。



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・バランス向上
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

●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。

●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。



体験の流れ



【対象】65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないかた

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
直接申込み

※一人1教室のみ



3

教室に体験参加

※教室ごとに料金がかかります。



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