

《参考》

介護予防教室のご案内

介護予防教室のご案内






川口市マスコット
「きゅぼらん」

65歳から始める楽しい介護予防♪

～いつまでも元気でいよう！～

参加費は
800円のみ

将来、介護が必要な状態とならないよう、元気なうちから心身の健康を保つことが大切です。運動教室や地域の活動に参加するなど、積極的に介護予防に取り組みましょう。

	①  健康運動教室	②  健康アップ教室	③  口腔教室
回数	10回 (3か月間：毎週1回ペース)	8回 (3か月間：毎週1回ペース)	6回 (3か月間：毎月2回ペース)
実施時期	①4～6月 ②7～9月 ③10～12月 ④1～3月の年4回実施しています。		
定員	20人	20人	15人
内容	<ul style="list-style-type: none"> 運動器の機能向上以外に栄養改善、口腔機能向上を含めた総合的なプログラムです。 1回目と9回目に体カチェック! 	<ul style="list-style-type: none"> 筋力トレーニングやバランストレーニング、ストレッチ等を楽しみ、飽きることなく体験できます。 	<ul style="list-style-type: none"> ゲームや体操などを取り入れて、お口の健康を保つ方法を楽しみ学びます。 自分のかむ力、飲み込む力、歯の状態、変化もわかります。
スタッフ	健康運動指導士、柔道整復師、看護師等	健康運動指導士、柔道整復師、看護師等	歯科医師、歯科衛生士、看護師等
会場	たたら荘、スポーツセンター等	たたら荘、スポーツセンター等	たたら荘、公民館等

あなたの地区の 高齢者の総合相談窓口

「地域包括支援センター」にご連絡ください。

※地域包括支援センターは、市の委託機関です。

主任ケアマネジャー

私たちが、皆様にあった介護予防教室などをご案内いたします。



保健師(看護師)

社会福祉士

申込み不要の教室

※たたら荘の利用料100円がかかります

●生き生きデイサービス

簡単な筋トレや、介護予防講座など、毎回趣向を凝らした様々な介護予防に関する内容となっています。

体操あり、講座あり、無理せず自分のペースで参加できますよ。

【対象者】市内に住所がある65歳以上のかた

【実施時期】月4回

【費用】無料(たたら荘の利用料100円がかかります。)

初めてたたら荘をご利用になる方は、利用証発行のため、免許証や保険証等の身分証明書が必要となります。

	会場	時間	曜日
1	青木公民館	11:30~12:10	4・6・8月原則水曜日
2	青木東公民館	11:30~12:10	5・7・9月原則木曜日
3	青木たたら荘	11:00~11:40	10~3月原則木曜日
4	新郷たたら荘	11:00~11:40	原則月曜日
5	は~とふる鳩ヶ谷	13:30~14:10	原則月曜日
6	芝たたら荘	11:00~11:40	原則火曜日
7	芝中央たたら荘	13:30~14:10	原則火曜日
8	神根たたら荘	11:00~11:40	原則水曜日
9	本町たたら荘	11:00~11:40	原則木曜日
10	前川たたら荘	13:30~14:10	原則木曜日
11	仲町たたら荘	13:30~14:10	原則木曜日
12	南平たたら荘	11:00~11:40	原則金曜日
13	安行たたら荘	13:30~14:10	原則金曜日



65歳からやってみよう!

令和3年度 後期

10月～3月教室掲載

川口市 介護予防 ギフトボックス

体験は
5月～3月

3ヶ月間は体験価格で
参加できます

これからも元気に過ごし続けるために
新しい「楽しみ」を見つけてみませんか。
お好きな教室に、3ヶ月間は
通常よりも安い**体験価格**で参加できます!

運動するなら

- ウォーキング
- 温水プール浴
- ヨガ
- ピラティス



健康づくり

- 健康体操教室
- 血液循環体操
- 体力維持・向上運動



仲間づくり

- スマホ教室
- お話し会
- 琴・三味線
- 詩吟



体験の流れ

【対象】 65歳以上で要介護認定を受けていないかた

1 パンフレットから
興味のある教室を
選ぶ



2 各教室に電話で
直接申し込み
※複数の教室に参加可能



3 教室に体験参加
※教室ごとに料金がかかります



※新型コロナウイルス感染症対策のため、教室が中止となる場合がございます。