

介護予防教室 参加者募集！！

～運動・口腔ケア・認知症予防を楽しく行いませんか？～

■申込・問合せ＝いきいき高齢課 ☎(20)3021

▶対象＝市内にお住まいのおおむね65歳以上の方

▶費用＝原則無料（調理の材料費や画材費等で、別途費用がかかる教室があります）

▶申込＝令和8年6月2日（火）から6月12日（金）まで（原則1人1教室）

入力フォームからの申込 または **いきいき高齢課へ電話**（電話申込について土日は受け付けておりません。）

※先着順ではありませんので、期間内に申し込みください。定員を超えた場合は抽選となります。

令和8年度 介護予防教室一覧

	教室名	主な内容	初回日程等	会場	講師
①	認知症予防教室 「物忘れ知らず教室」	・認知症予防の 脳トレ	①7月1日 ②10月21日 ③1月13日 各5回、水曜日 午前10時～11時30分	いきいき元気館 さの	NPO 法人 風の詩
②	はつらつ運動教室 転倒予防のための筋力運動	・ストレッチ ・筋トレ	7月3日（金）、全18回 午後1時30分～3時	界地区公民館	NPO 法人 めだかの里
③	いきいき元気教室	・脳トレ ・ストレッチ	7月15日（水）、全15回 午後1時30分～3時	旗川地区公民館	株式会社カネス （SGC スポーツプラザ）
④	楽笑（らくしょう）元気塾	・認知症予防の 脳トレ ・ストレッチ	7月7日（火）、全17回 午前10時～11時30分	常盤地区公民館	川上 厚子さん
⑤	柔道整復師の 転倒予防教室	・機能向上のため の体操	7月6日（月）、全18回 午後1時～2時30分	※いきいき元気館 ためま	栃木県柔道整復師会
⑥	腹式呼吸で 免疫力アップ体操	・リズム体操等	8月19日（水）、全18回 午前10時～11時30分	界地区公民館	武馬 由美さん
⑦	健康健口教室	・口の体操	7月1日（水）、全18回 午後1時30分～3時	植野地区公民館	中村 美智子さん
⑧	楽々健康体操教室	・エクササイズ	7月6日（月）、全18回 午後2時～3時30分	いきいき元気館 さの	丸山 利子さん
⑨	歌で楽しむ元気会①	・脳トレ ・歌唱	7月1日（水）、全9回 午前10時～11時30分	旗川地区公民館	ましお 眞尾 雅子さん
⑩	歌で楽しむ元気会②	・脳トレ ・歌唱	7月28日（火）、全9回 午前10時～11時30分	田沼中央公民館	
⑪	こばとフィットネスクラブ	・ストレッチ	7月10日（金）、全18回 午後1時30分～3時	葛生地区公民館	藤井 俊夫さん
⑫	健康体操教室	・脳トレ ・ストレッチ	7月8日（水）、全18回 午前9時30分～11時	赤見地区公民館	串田 智恵子さん
⑬	運動器の機能向上	・機能向上のため のストレッチ	7月2日（木）、全18回 午前10時～11時30分	いきいき元気館 さの	シンコースポーツ（株） 栃木営業所
⑭	からだをスムーズに 動かす呼吸法	・太極拳 ・歌唱	7月21日（火）、全9回 午後1時30分～3時	佐野中央公民館	合同会社 風の丘福祉工房
⑮	転ばぬ先のピラティス	・ピラティス	7月3日（金）、全15回 午後1時30分～3時	茂呂山 老人福祉センター	Ryuヒーリング （金子 育子さん）
⑯	体を整える リハビリ体操教室	・腰痛予防体操等	7月13日（月）、全18回 午前10時30分～12時	いきいき元気館 さの	佐野整体院-匠-
⑰	リハビリ専門職による フレイル予防教室	・フレイル予防の 体操	6月22日（月）、全9回 午前9時30分～11時	緑の屋根診療所	緑の屋根診療所 リハビリ専門職