

介護予防教室 参加者募集！！

～運動・口腔ケア・栄養改善・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（調理の材料費等で、別途費用がかかる教室があります）

【申し込み】日時＝6月4日(水)から6月13日(金)まで

方法＝ホームページの入力フォーム または いきいき高齢課へ電話（原則1人1教室）

※先着順ではありませんので、期間内にお申込ください。定員を超えた場合は抽選となります。

	教室名	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」	①7月2日 ②10月22日 ③1月14日 各5回、第2・第4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	楽楽健康体操教室	7月7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 ※初回参加費500円
③	運動器の機能向上	7月17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
④	体を整えるリハビリ体操教室	7月14日(月)、全18回 午前10時30分～12時	犬伏地区公民館	佐野整体院一匠一
⑤	柔道整復師の 転倒予防教室	7月7日(月)、全18回 午後1時～2時30分	いきいき元気館たぬま	栃木県柔道整復師会
⑥	歌で楽しむ元気会①	7月9日(水)、全9回 午前10時～11時30分	城北地区公民館	ましお 真尾 雅子さん
⑦	歌で楽しむ元気会②	7月22日(火)、全9回 午前10時～11時30分	田沼中央公民館	
⑧	健康健口教室 ☆口腔ケアや簡単な運動	7月9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 林 幸子さん
⑨	いきいき元気教室	7月16日(水)、全18回 午後1時30分～3時	旗川地区公民館	(株)カネス (SGC スポーツプラザ)
⑩	腹式呼吸で免疫力アップ体操	7月16日(水)、全18回 午前10時～11時30分	城北地区公民館	たけま 武馬 由美さん
⑪	楽笑元気塾	7月15日(火)、全16回 午前10時～11時30分	常盤地区公民館	川上 厚子さん
⑫	健康体操教室	7月9日(水)、全17回 午前9時30分～11時	赤見地区公民館	串田 智恵子さん
⑬	はつらつ運動教室 転倒予防のための筋力運動	7月4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
⑭	こばとフィットネスクラブ	7月18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
⑮	ゆかい 「友愉快な教室」 調理と講話 減塩、糖尿病・腎臓病食など	①8月9日②1月17日 土曜日、各クール6回 午前9時30分～12時	①城北地区公民館 ②田沼中央公民館	森下 利江子さん ※調理の食材費1,000円
⑯	転ばぬ先のピラティス	7月4日(金)、全12回 午後1時30分～3時	茂呂山老人 福祉センター	金子 育子さん
⑰	リハビリ専門職による フレイル予防教室	7月14日(月)、全12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
⑱	からだをスムーズに動かす呼吸法	7月15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