

# ～令和8年度介護予防教室のご案内～

毎日を元気に活動するためには“健康”でいることが大切です。

いくつになっても健康に過ごすために、介護予防に取り組みませんか？

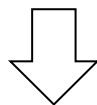
佐野市では、シニアクラブや地域で活動するグループ  
(おおむね65歳以上の5人以上で構成する団体)等を対象に  
**年度内14回まで、無料で講師を派遣しています。**

希望する日時や講師、教室内容が決まりましたら、  
いきいき高齢課 地域支援事業係までご相談ください。

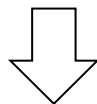


## 【 教室開催にあたっての手順 】

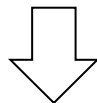
(1) 希望する日時、講師、教室内容を **いきいき高齢課** へお知らせください。



(2) 市のほうで講師と連絡を取り、調整を行います。



(3) 講師が決まりましたら、団体の代表者に連絡を差し上げます。



(4) 後日、**決定通知** を送付します。これで申し込み完了です。

- \* 教室開催時間のめやすは1時間から1時間30分程度です。
- \* 市で担当するのは、その時間に講師を派遣することのみです。
- \* 教室のお知らせや会場準備は、皆様をお願いします。
- \* 調理実習の食材料費や教材費等は、教室参加者の皆様にご負担いただきます。

【お問合せ先】 佐野市いきいき高齢課 地域支援事業係

〔電話〕 20-3021 〔FAX〕 21-3254



# 実際の教室の様子です



## < 運動 >



先生や近所の方と一緒にみんなで楽しく体を動かしているところです。

## < 栄養 >



みんなで楽しく調理実習！

※写真は一例です。

その他にも・・・

- 転倒や骨折予防の体操やストレッチ
- お口の健康を保つためのマッサージ

- 減塩しても美味しいレシピの紹介
- 認知症予防のお話や脳トレ 等々・・・

※ 団体に合わせた内容をご提案します。希望があれば、お気軽にご相談ください。

## 【 ほかに、こんな活動をしています 】

### ① 佐野市ハツラツ元気体操 参加団体募集！！

手や足に「おもり」をつけて行う体操です。使うおもりの数は変えられるので、それぞれ個人に合わせた負荷をかけて体操を実施することができます。

週1回の体操を継続して行い、筋力低下を予防しませんか。

現在、市内では29の団体が体操を実施しています。立ち上げの支援をしますので興味のある地域団体（住民主体／10人以上）の皆さん、ぜひご相談ください。

### ② 認知症サポーター養成講座 受講希望者募集中！！

地域で暮らす認知症の方には、どんな手助けが必要でしょう。

この講座は認知症について知り、対応方法を勉強するための講座です。

詳しくは 市またはお近くの包括支援センターまで、お問合せください。

