



シニアの 元気アップ講座

いつまでもいきいき元気で若々しく

★お元気な方が対象の教室

事業名	対象	内容	回数	会場	参加費
シニア 運動教室	介護予防に関心があり 運動が可能な方 20名 (65歳以上対象)	理学療法士による 介護予防講話、 介護予防体操	1～3月 (全6回) 13:30～15:00	武道館	650円
フレイル 予防教室	介護予防に 関心のある方 15名 (60歳以上対象)	介護予防のための 運動・栄養・口腔ケア、 認知症予防について 学ぶ教室	6～7月 (全4回) 13:30～15:30	健康福祉 センター	400円
男性 料理教室	料理にチャレンジ したい男性 10名 (65歳以上対象)	栄養ワンポイント講話 調理実習	6月 10:00～12:30	健康福祉 センター	100円/回

★脚力に不安がある65歳以上の方向けの教室

(参加には条件があるので、地域包括支援センターにご相談ください。)

事業名	対象	内容	回数	会場	参加費
健脚教室 すたこらさっさ	足腰の力が弱く なっている方 転倒しやすい方 7名 (送迎あり)	ストレッチや筋力を つける運動 理学療法士による 個別運動指導など	5～8月 10～12月 (全10回) 金曜日午後	健康福祉 センター	3,500円
元気アップ 訪問 (訪問リハビリ)	足腰の力が弱く なっている方 転倒しやすい方	理学療法士が訪問し 個別運動指導 (申し込みは いつでもOK)	3ヶ月間	自宅	600円/回

※各教室の詳細は、事前に広報またはお知らせ版でご案内しますので、ご確認ください。

《申し込み・問合せ》

南伊豆町地域包括支援センター 電話 36-3335 まで