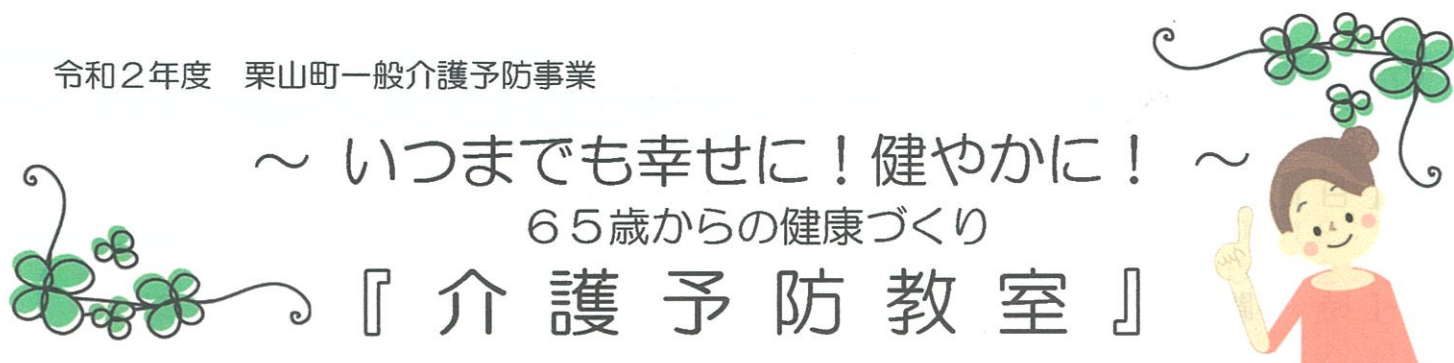




～ いつまでも幸せに！健やかに！ ～

65歳からの健康づくり

『介護予防教室』

いくつになっても、元気で活動的な生活を送ることができるよう、体力づくりや認知症予防の教室を開催しています。

住み慣れた地域で、楽しみや生きがいを持って生活し続けるために、みんなで介護予防に取り組みましょう！！

教室名	会場	実施期間 令和2年4月～令和3年3月	曜日	実施時間
① 生きがいづくり教室	しゃるる	4月 7日～ 3月23日	火	10:00 ～ 11:30
② プール運動教室	Yuniウォーターランド	4月 9日～ 3月18日	木	10:00 ～ 11:15
③ すこやか運動教室	しゃるる	4月10日～ 6月26日	金	10:00 ～ 12:00
		10月 9日～12月25日	金	
	角田農村環境改善センター	4月10日～ 6月26日	金	13:00 ～ 15:00
	カルチャープラザEki	7月 3日～ 9月25日	金	10:00 ～ 12:00
	遊歩道の駅 つぎたて	1月 8日～ 3月26日	金	10:00 ～ 12:00
④ 脳の健康教室	いきいき交流プラザ	6月 4日～12月 3日	木	10:00 ～ 11:00
⑤ あたまイキイキ教室	しゃるる	7月 3日～ 9月25日	金	13:30 ～ 15:30
		1月 8日～ 3月26日		

< 対象者 > 65歳以上の町民 ※医師から運動制限をされていない方

< 利用料 > 1回 200円

< 内 容 > パンフレットの中側をご覧ください



《 問合せ・申し込み先 》

栗山町地域包括支援センター（栗山町役場 6番窓口） 電話 73-2255

① 生きがいづくり教室 (体力づくり)

【日 に ち】毎週火曜日 4月7日(火)～3月23日(火)

※会場の都合により休みとなる場合があります。

【時 間】10:00～11:30

【場 所】総合福祉センター しゃるる(朝日4丁目)

【内 容】週1回(通年)で、筋力運動・バランス運動など行います。

【持 ち 物】運動靴・タオル・飲み物(お水・お茶など)

【送迎バス】送迎代は利用料(1回200円)に含まれます。

時 間	バス停	時 間	バス停
9:10	南部公民館	9:35	桜丘1丁目(廬山側)
9:20	農村環境改善センター(角田)	↓	ご縁広場(黒川造花店側)
9:25	ふじ団地(団地側)	9:40	JAそらち南資材(事務所側)
↓	役場前(旧セイコーマート前)	↓	栗山警察署(警察署側)
9:30	栗山駅	9:45	しゃるる

※バス停や時間は変更することがあります

【実施機関】NPO法人サックススポーツクラブ

いろいろな運動を
体験できます!



② プール運動教室 (体力づくり)

【日 に ち】毎週木曜日 4月9日(木)～3月18日(木)

※会場の都合により休みとなる場合があります。

【時 間】10:00～11:15

【場 所】Yuni ウォーターランド(由仁町)

【内 容】ひざ・腰への負担の少ない水中内で
『水中ウォーキング運動』を行います。

【持 ち 物】水着・水泳キャップ・タオル・飲み物(お水・お茶など)

【送迎バス】送迎代は利用料(1回200円)に含まれます。

時 間	バス停	時 間	バス停
9:10	南部公民館	9:35	栗山駅
9:20	雨煙別コカコーラハウス	↓	役場前(とくち内科前役場側)
9:25	栗山赤十字病院	9:40	栗山警察署・しゃるる
9:25	ご縁広場(鳥福側)	9:45	ふじ団地(住宅側)
9:30	桜丘1丁目(大鵬側)	9:50	農村環境改善センター(角田)
		9:55	Yuni ウォーターランド

※バス停や時間は変更することがあります

【実施機関】NPO法人サックススポーツクラブ

泳ぎません。
膝・腰への負担が少ない
水中運動です。



《 問合せ・申し込み先 》

栗山町地域包括支援センター(栗山町役場 ⑥番窓口) 電話 73-2255

③ すこやか運動教室 (体力づくり)

【日にち・時間・場所】毎週金曜日(3ヶ月間)

- ◎ 総合福祉センター しゃるる 4月10日(金)～ 6月26日(金) 10:00～12:00
10月 9日(金)～12月25日(金) 10:00～12:00
- ◎ 角田農村環境改善センター 4月10日(金)～ 6月26日(金) 13:00～15:00
- ◎ カルチャープラザEki 7月 3日(金)～ 9月25日(金) 10:00～12:00
- ◎ 遊歩道の駅 つぎたて 1月 8日(金)～ 3月26日(金) 10:00～12:00

【内 容】週1回(3ヶ月間)、身近な場所で筋力運動・バランス運動などを行います。

時 間	内 容
10:00～10:30 ※角田 13:00～13:30	健康相談・血圧測定(希望者)
10:30～12:00 ※角田 13:30～15:00	ストレッチ・筋力運動など

【持ち物】タオル・飲み物(お水・お茶など)
運動靴(Eki・遊歩道の駅)

体力に自信がない人も
安心です!

【実施機関】株式会社ファインエイジング



④ 脳の健康教室 (認知症予防)

【日にち】毎週木曜日 6月4日(木)～12月3日(木)

【時 間】10:00～11:00

【場 所】いきいき交流プラザ(中央3丁目)

【内 容】週1回(6ヶ月間)で、「読み書き教材」「計算教材」
「数字盤」の教材を使って、脳の活性化を図ります。

【実施機関】栗山町社会福祉協議会

学習サポーターさんとの
交流も楽しめます。



⑤ あたまイキイキ教室 (認知症予防)

【日にち】毎週金曜日(3ヶ月間)

1クール 7月 3日(金)～ 9月25日(金)

2クール 1月 8日(金)～ 3月26日(金)

【時 間】13:30～15:30

【場 所】総合福祉センター しゃるる(朝日4丁目)

【内 容】有酸素運動をしながら頭を使って、脳の活性化を図ります。

時 間	内 容
13:30～14:00	健康相談・血圧測定(希望者)
14:00～15:30	ストレッチ・脳を活性化させるトレーニング

『2つのことを同時に行う』など、
普段慣れない動きで
脳に適度な刺激を与えます。

【持ち物】タオル・飲み物(お水・お茶など)

【実施機関】株式会社ファインエイジング



あんしん相談日のご案内

みなさんが、住み慣れた地域で健康で生きがいを持って生活が送れるように、保健師・社会福祉士・介護支援専門員・管理栄養士による相談を行っています。ちょっとしたことでも、お気軽にご相談下さい。

足腰が弱くなってきたので
何をしたらよいか知りたい

食欲がなくて・・・



物忘れが気になるけど、
大丈夫だろうか？

何となくおっくうに
なってきた…

いきいき交流プラザ

(中央3丁目)

【曜日】毎週月曜日(祝日除く)

【時間】9:30~11:30

遊歩道の駅 つぎたて

(継立)

【曜日】毎月第1・3金曜日(祝日除く)

【時間】13:30~15:00

健康・介護予防・福祉講話のご案内

老人クラブや町内会・自治会の集まりに伺い、健康づくりや介護予防に関する講話を行っています。

健康長寿のポイント
(健康)

自分の権利を守ろう！
(権利擁護)

体とあたまを使って楽しく！
(レクリエーション)

食生活の新しい目安
(栄養)

ながら運動でロコモ予防
(運動)

認知症を正しく知ろう！
(認知症サポーター養成講座)

お口の健康は元気の秘訣
(口腔ケア)

介護サービス・施設について
(介護保険制度)

いろいろなテーマを用意しています。
短い時間でも大丈夫！お気軽にご相談下さい。



身近な場所で『いきいき百歳体操』してみませんか？

『いきいき百歳体操』とは、イスに座ってDVDを見ながら30分程度でできる、ゆっくりな動きの筋力運動です。お友達やご近所の方と、無理なく簡単に始められます。希望のグループ(3人以上)には体験講座を行いますので、ご相談ください。



《 問合せ・申し込み先 》

栗山町地域包括支援センター(栗山町役場 ⑥番窓口) 電話 73-2255