



～ いつまでも幸せに！健やかに！～

65歳からの体力づくり

# 『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に、体力づくり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！！



【対象者】 65歳以上の町民

【利用料】 1回 200円

## 生きがいづくり教室

【日にち】 毎週火曜日 8月10日(火)～3月22日(火)

【時間】 10:00～11:30

【場所】 カルチャープラザ「Eki」

いろいろな運動を体験できます！



【定員】 20名

【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
9:05	南部公民館	9:40	栗山赤十字病院(サビレッツ側)
9:15	農村環境改善センター(角田)	↓	ご縁広場(道路向側)
9:25	ふじ団地(団地側)	9:45	桜丘1丁目(大鵬側)
↓	セレモニーおおた(道路向側)	↓	
9:35	しゃるる	9:50	カルチャープラザ「Eki」
↓	栗山警察署(道路向側)		

※バス停や時間は変更することがあります。

【実施機関】 NPO法人サンクススポーツクラブ

## すこやか運動教室

【日にち・時間・場所】毎週**金**曜日 3か月毎に会場は変わります！

8月6日(金) ～ 9月24日(金)	10:15 ～11:30	カルチャープラザ 「Eki」
10月8日(金) ～ 10月29日(金)	10:15 ～11:30	角田農村 環境改善センター
11月5日(金) ～ 12月24日(金)	13:45 ～15:00	
1月7日(金) ～ 3月25日(金)	13:45 ～15:00	南部公民館

【定員】**20**名

【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
10:00～10:15/13:30～13:45	健康相談・血圧測定(希望者)
10:15～11:30/13:45～15:00	ストレッチ・筋力運動など

【持ち物】運動靴・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

体力に自信がない人も  
安心です！



## 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。





# あたまイキイキ教室

【日にち・時間】毎週**金**曜日

8月6日(金) ～9月24日(金)	Aグループ	13:30～14:20
	Bグループ	14:30～15:20
11月5日(金) ～3月25日(金)	Aグループ	10:00～10:50
	Bグループ	11:00～11:50

【場所】カルチャープラザ「Eki」

【定員】各グループ **15**名

【内容】ストレッチ・椅子に座ったリズム体操などで脳の活性化を図ります。

【持ち物】運動靴・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

『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。



## 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？

なんとなくおっくうに  
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

**南部公民館**  
(継立)

【曜日】毎月第1・3金曜日(祝日除く)  
【時間】13:30～15:00

## プール運動教室

【日 に ち】毎週木曜日 8月5日(木)～9月30日(木)  
※10月7日(木)以降は「生きがいづくり教室(木曜日コース)」  
になる予定です。

【時 間】10:00～11:00

【場 所】(南幌町) 町民プール

【定 員】20名

【内 容】ひざ・腰への負担少ない水中内で、  
「水中ウォーキング運動」を行います。

泳ぎません。  
膝・腰への負担が少ない  
水中運動です。



【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
8:50	雨煙別カコーハウス・鳩山	9:25	栗山赤十字病院(サビレッツ側)
9:00	南部公民館	↓	ご縁広場(道路向側)
9:10	農村環境改善センター(角田)	9:30	カルチャープラザ「Eki」
9:15	ふじ団地(団地側)	9:35	桜丘1丁目(大鵬側)
↓	セレモニーおおた(道路向側)	↓	
↓	しゃるる・栗山警察署(道路向側)	9:55	南幌町民プール

※バス停や時間に変更することがあります。

【実施機関】NPO法人サンクススポーツクラブ

### 《 お願い事項 》

- ◎感染症流行状況により、教室の実施内容や会場の変更などがありますので、ご了承ください。
- ◎感染症予防対策のため、定員を設定しています。  
二つの介護予防教室に、重複して利用することはできません。
- ◎参加希望の方は、下記まで事前にお申込みください。

### 《 問合せ・申し込み先 》

栗山町地域包括支援センター 電話 73-2255  
(栗山町役場 ⑥番窓口)

