

【保険課からのお知らせ】 ～ 「介護予防教室」の参加者を募集します～

いくつになっても若々しく元気で過ごしたい…と、お考えの町内の65歳以上の方を対象に介護予防教室を開催します。

「いきいきふれあい教室」

内 容	高齢者の介護予防や閉じこもり予防を目的とした教室で、運動機能や口腔機能の向上、栄養改善などの介護予防に向けた学習等を行い、在宅生活の継続を支援します。また、季節行事や記念に残る作品作り、バス等で買物やドライブに出かけるなど、楽しみながら活動できる内容としています。
対 象 者	65歳以上の町民の方で、介護予防と閉じこもり予防を目的とした、いきいきふれあい教室の趣旨を理解して参加していただける方
定 員	約40名
開催期間	4月～翌年3月まで（12か月間）24回開催
開催曜日	月2回（ほぼ隔週）の火曜日または水曜日（午前11：00～午後2：30）
開催場所	主に、かるな和順（送迎あり）
費 用	1回500円（昼食を希望される方は別途500円）

「プールウォーキング教室」

内 容	水泳協会指導のもと、プールでウォーキングをすることで、水の抵抗により筋肉に自然な負荷がかかるため、自分のペースでゆっくり歩くだけで、脂肪を燃やすだけの十分な運動ができ、筋肉も鍛えられます。
対 象 者	65歳以上の町民の方で、毎週1～2回1時間程度の教室への参加が可能な方
定 員	各曜日20名 ※定員になり次第締切ります。
開催期間	5月11日～10月12日まで（5か月間）45回開催
開催曜日	毎週水曜日ただし、7・8月は火曜日 （午前10：15～1時間程度） 毎週土曜日ただし、7・8月は金曜日 （午前10：15～1時間程度）
開催場所	温水プール
費 用	1回100円（入場料込）



ボランティア・サポーターも募集します

	この教室の運営を手伝ってくださるボランティア・スタッフとしてサポーターを募集します。
対 象 者	おおむね60歳までの町民の方で高齢者の心身の健康増進に理解のある方
活動日時	プールウォーキング教室開催日の午前10時から2時間程度
活動内容	参加者の見守りや歩行補助等
謝 礼	1回1,000円程度
申 込 み	地域包括支援センター （余市イオン店内） ☎48-6015

「地域まるごと元気アッププログラム運動教室」

内 容	基礎体力に合った運動プログラムに楽しく参加することで、体力や筋力の向上を図ることができます。 ●Aクラス：いすに座ったままできる軽い体操 ●Bクラス：体重を支え、バランスを保つための軽い運動 ●Cクラス：屋内等でのウォーキングやニュースポーツ ●混合クラス：Aクラス～Cクラス
対 象 者	65歳以上の町民の方
定 員	各クラス25名程度
開催期間	4月～翌年3月まで（12か月間）48回開催
開催曜日	●毎週金曜日：Aクラス：10：30～11：30 Bクラス：13：00～14：00 Cクラス：14：30～15：30 ●毎週水曜日 混合クラス：10：30～11：30
開催場所	A・B・Cクラス：中央公民館 混合クラス：福祉センター
費 用	1か月500円

「よいちニコニコ広場」

内 容	椅子に座ったまま自分の体力に合わせて参加できるゴムバンド体操で、体力や筋力の向上を図ります。また、歌声サロンで皆で声を合わせて歌うことで、認知機能の維持向上を図ります。
対 象 者	65歳以上の町民の方
定 員	20名程度
開催期間	4月～翌年3月まで（12か月間）47回開催
開催曜日	毎週木曜日 10：30～12：00
開催場所	ワーカーズコープしりべし （余市町黒川町3丁目40番地） ※ラルズマート余市黒川店前から 仁木方面へ向かって約20m先
費 用	1回100円

介護予防教室参加者申込み

介護予防教室の主催は町ですが、申込みは、役場のほかに次の場所でも申込みできます。（電話申込可）

問合せ・申込み	役場 保険課 介護保険係（旧 高齢者福祉課）	☎21-2119
	地域包括支援センター（余市イオン内）	☎48-6015
	在宅介護支援センター（かるな和順内）	☎22-3115