

介護予防教室

「地域まるごと元気アッププログラム運動教室」

- ・内 容 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ります。
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1クラス：Aクラス～Cクラス
混合2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 通年
- ・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1クラス：10:30～11:30、混合2クラス：13:30～14:30）
- ・開催場所 A・B・Cクラス・混合2クラス：中央公民館 混合1クラス：福祉センター
- ・費 用 1ヶ月500円 申込み 役場（保険課介護保険係）☎21-2119



「よいち健足教室」

- ・内 容 理学療法士を招いて、健足寿命（健康な足が維持される期間）の延伸と健康な足づくりをテーマとした介護予防のための講話や体操等を行います。
- ・対 象 者 65歳以上の町民の方
- ・定 員 20名程度
- ・開催期間 前期 5月～7月 後期 9月～11月
- ・開催曜日 毎週火曜日（10:00～11:30）各クール全10回
- ・開催場所 中央公民館
- ・費 用 無料 申込み 役場（保険課介護保険係）☎21-2119

「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、栄養改善等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
- ・定 員 40名程度（2グループ・各20名程度）
- ・開催期間 通年
- ・開催曜日 月2回 火曜日または水曜日（11:00～14:30）
- ・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）



申込み 在宅介護支援センター
☎22-3115

「ふまねっと運動教室」

- ・内 容 50センチ四方のマスを並べ、その中で手や足を連動させ 様々なパターンのステップを踏むという運動を行います。また、集団で交差して歩くこともできるので、レクリエーションとしても楽しむことができます。
- ・対 象 者 65歳以上の町民の方
- ・定 員 20名程度
- ・開催期間 通年 *年間20回、月1、2回程度開催予定
- ・開催曜日・場所 月曜日 中央公民館・大浜中老人寿の家
木曜日 福祉センター入舟分館・本館
- ・費 用 1回 100円 申込み 余市町社会福祉協議会 ☎22-3156