

# 「介護予防教室」の参加者とボランティア・サポーターを募集します

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65歳以上の方のための介護予防教室を開催します。その参加者と、お手伝いをしてくれるボランティア・サポーターを募集します。

## 「いきいきふれあい教室」

<p><b>◆内容</b> 地域に住む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。</p> <p><b>◆対象者</b> 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いきいきふれ</p>	<p>あい教室の趣旨を理解して参加していただける方</p> <p><b>◆定員</b> 約40名</p> <p><b>◆期間</b> 平成28年4月～平成29年3月まで（12か月間）24回開催</p> <p><b>◆曜日</b> 月2回（ほぼ隔週）の火曜日または水曜日</p> <p><b>◆時間</b> 午前11時～午後2時30分</p> <p><b>◆場所</b> 主に、かるな和順（送迎あり）</p> <p><b>◆費用</b> 1回500円（昼食を希望される方は別途500円）</p>
--	--

## 「プールウォーキング教室」

<p><b>◆内容</b> 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。</p> <p><b>◆対象者</b> 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</p> <p><b>◆定員</b> 各曜日20名（※定員になりしだい締切り）</p> <p><b>◆期間</b> 平成28年5月中旬～10月中旬まで（5か月間）45回開催</p> <p><b>◆曜日</b> ①毎週水曜日（ただし7・8月は火曜日） ②毎週土曜日（ただし7・8月は金曜日）</p> <p><b>◆時間</b> 午前10時30分～1時間程度</p> <p><b>◆場所</b> 温水プール</p> <p><b>◆費用</b> 1回100円（入場料込）</p>	<p style="text-align: center;"><b>☆ボランティア・サポーター募集☆</b></p> <p>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。</p> <p><b>◆対象者</b> 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</p> <p><b>◆日時</b> 平成28年5月～10月までの毎週水・土曜日（ただし7・8月は火・金曜日） 午前10時～2時間程度</p> <p><b>◆場所</b> 温水プール</p> <p><b>◆内容</b> 参加者への見守りや歩行補助等</p> <p><b>◆謝礼</b> 1回1,000円程度</p>
---	--



## 「地域まるごと元気アッププログラム運動教室」

<p><b>◆内容</b> 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</p> <p><b>◆対象者</b> 65歳以上の町民の方</p> <p><b>◆定員</b> 各クラス25名程度</p> <p><b>◆期間</b> 平成28年4月～平成29年3月まで（12か月間）48回開催</p>	<p><b>◆曜日</b></p> <p>①毎週金曜日 Aクラス：午前10時30分～11時30分 Bクラス：午後1時～2時 Cクラス：午後2時30分～3時30分</p> <p>②毎週水曜日 混合クラス：午前10時30分～11時30分</p> <p><b>◆場所</b> Aクラス：中央公民館 B・Cクラス：勤労青少年ホーム 混合クラス：福祉センター</p> <p><b>◆費用</b> 1か月500円</p>
--	--

### 《介護予防教室参加者およびボランティア・サポーター申込》

- ◆申込方法** 電話または備え付けの申請書に記入のうえ、下記までお申込みください。
- ◆申請書設置および申込受付**

役場（高齢者福祉課窓口）	☎21-2119
地域包括支援センター（イオン余市店内）	☎48-6015
在宅介護支援センター（かるな和順内）	☎22-3115