



# 「介護予防教室」等の参加者を募集します

## 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歳以上の町民の方で、本教室の趣旨を理解して参加していただける方

**定 員** 40名程度（2グループ・各20名程度）

**開催期間** 令和4年4月～令和5年3月

**開催曜日** 月2回 火曜日または水曜日（午前11時～午後2時30分）

**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）



## 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20名程度

**開催期間** 令和4年4月～令和5年3月

**開催曜日** 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  
毎週水曜日 混合1クラス：午前10時30分～11時30分  
混合2クラス：午後1時30分～2時30分

**開催場所** A・B・C・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か月500円



## よいちニコニコ広場

**内 容** いす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、創作活動・脳を活性化するトレーニング等で、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** 令和4年4月～令和5年3月

**開催曜日** 毎週木曜日（午前10時～11時30分）

**開催場所** 中央公民館

**費 用** 1回100円

## よいち健足サロン

**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** 令和4年5月～令和4年7月

**開催曜日** 毎週火曜日（午前10時～11時30分） 全10回予定

**開催場所** 中央公民館

**費 用** 無料

※よいち健足サロンについては、令和4年度中に2回目の開催も予定しています。（別途案内します）

### 参加者申込み

各教室等の主催は町です。申込みについては次のとおりです。

申込方法：申請書に必要事項を記入のうえ、申込みください。（郵送、FAXでの申込可）

申込期限：4月20日（水）まで ※各教室等に空きがある場合は期限後も随時受付します。

問合せ・申込み  
申込書設置場所

役場 保険課 介護保険グループ ☎21-2119 FAX 21-2144  
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