

令和6年度 介護予防運動教室一覧表

鞍手町地域包括支援センターでは、いつまでも自分らしい生活ができるように、5月から介護予防運動教室を開催します。
お申し込みは、お一人さま1教室です。令和6年3月15日(金)17:00まで電話で受付いたします(来所可)。

| 教室名 | くらけん教室 | シニアヨガ教室 | 百まで楽笑クラブ ① | 百まで楽笑クラブ ② | 転ばんクラブ | 寝こまんクラブ |
|------|--|---|----------------------------------|----------------|----------------------------------|--|
| 定員 | 18名 | 40名 | 40名 | 20名 | 35名 | 25名 |
| 曜日 | 木曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
| 時間 | 8:30~10:00 | 14:00~15:30 | 10:00~11:30 | 10:00~11:30 | 14:00~15:30 | 10:00~11:30 |
| 場所 | 鞍寿の里 リハビリテーション室 | くらじの郷 ふれあい棟 アリーナ | くらじの郷 ふれあい棟 アリーナ | くらじの郷 機能訓練室 | くらじの郷 ふれあい棟 アリーナ | くらじの郷 多目的ホール |
| 参加料金 | 200円/回 | | | | | |
| 送迎 | なし | | | | あり | あり |
| 送迎代 | | | | | 200円/日 | 200円/日 |
| 内容 | ステップ台やセラバンドを使用して行う筋力トレーニング (強度:高) | 呼吸法で自律神経のバランスを整えながら体幹を鍛えるヨガ (強度:中~高) | いすから立姿勢の運動 ストレッチ・筋トレ (強度:中~高) | | 主にいすに座って行う運動・ストレッチ・筋トレ (強度:中) | 主にいすに座って行うゆっくりペースの運動・ストレッチ・筋トレ (強度:低) |
| 対象者 | <p>65歳以上で鞍手町に住民票がある方(介護保険の通所サービス等を利用されている方は参加できません)</p> <p>※希望者多数の場合は新規の方を優先します。定員を超えた場合は新規以外の方で抽選を行います。 抽選の場合は、介護保険の認定がある方は教室に参加できません。</p> | | | | | |

- ★教室参加者(くらけん教室以外)には、上記料金以外にスポーツ保険(1,300円/年)に加入していただきます
- ★くらけん教室は保険の加入はありません。教室参加中のけがは自己責任となります
- ★お申し込み時に送迎の有無もお伝えください
- ★参加料金・タクシー料金は、毎回徴収いたします

★新庁舎の開庁に伴い、教室の開催場所が変更する場合があります

《お申し込み・お問い合わせ先》
鞍手町地域包括支援センター ☎43-3019

