

# 令和7年度 介護予防運動教室のご案内



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、令和7年度も5月から介護予防運動教室を開催します。毎年3月頃に新年度の参加者を募集します。

★対象は鞍手町に住民票がある65歳以上の方で、新規の方・介護保険認定のない方が優先です。

スポーツクラブ事業をご利用中の方は同時に申込が出来ません。

★お申し込みは、お一人さま1教室です。

★教室参加者（くらけん教室・寝こまんクラブ鞍寿以外）には、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、寝こまんクラブ鞍寿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。

★参加料金・タクシー料金は、毎回徴収いたします。

裏面の教室一覧を参考に、下記までお申し込みください。

締め切りは令和7年3月14日（金）までです。

【問い合わせ・申し込み】

鞍手町地域包括支援センター Tel:43-3019

# 令和7年度 介護予防運動教室一覧

参加費:200円/回

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
定員	30名	40名	40名	35名
曜日	木曜日	火曜日	水曜日	水曜日
時間	14:00~15:30	14:00~15:30	10:00~11:30	10:00~11:30
場所	くらて病院 1階 講堂	くらの郷 アリーナ (体育館)	くらの郷 アリーナ (体育館)	新庁舎 2階 健康増進室
内容	ステップ台やセラバンドを使用して行う筋トレ (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)	

## 【送迎あり(200円/回)】

教室名	転ばんクラブ	寝こまんクラブ	寝こまんクラブ 鞍寿
定員	40名	35名	20名
曜日	木曜日	金曜日	火曜日
時間	14:00~15:30	10:00~11:30	14:00~15:30
場所	くらの郷 アリーナ (体育館)	新庁舎 2階 健康増進室	鞍寿の里 リハビリテーション室
内容	主に椅子に座って行う運動・ストレッチ・筋トレ (強度:中)	主に椅子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)	くらて病院理学療法士による主に機械を使った個別の筋トレ (強度:低~中)

新

申込時に  
送迎の有無を  
お伝えください

