



元気に長生きの秘訣 今からコツコツはじめよう

いくつになっても元気に健康で過ごすためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。より多くの高齢者のみなさんに介護予防の大切さを実感してもらえるよう、今年度も介護予防教室を開催します。5月から参加者を募集しますので、近所の人や友人と一緒にぜひご参加ください。

教室は6月からスタートします

1 あおぞら塾

～みんなで集まって～



自分の年齢・体力にあったコースを選び、自分のペースで安心して介護予防に取り組みます。運動、脳トレ、参加者同士の会話など、さまざまなプログラムを通して、より元気な自分を目指しましょう。

コース	曜日	年間回数	活動レベル
A	月	38回 (月4回)	弱 イスに座った活動
B	水1	20回 (月2回)	中 立位 + イスに座った活動
C	水2		
D	金		

- ▶と き／10時15分～11時45分
- ▶ところ／生きがいセンター
- ▶対 象／町内在住の65歳以上
- ▶定 員／各コース12人
- ▶参加費／1,200円（傷害保険料）
- ▶申込期間／5月9日（月）～31日（火）
- ▶申込方法／担当課窓口で受付を行います。
受付時に、傷害保険料をお支払いください。
※年間日程表は申込み時に配布します。

申・問 地域包括支援センター ☎22-7505

2 シニアはつらつ教室

～身近な場所で～



各地区で月に1回、筋力トレーニングを中心とした運動教室を開催します。

地域でなじみの人たちと一緒に健康な身体づくりをしましょう。

と き	ところ
6月1日(水)	生きがいセンター
6月6日(月)	①13:00～14:00 ②14:10～15:10 宮代地区まちづくりセンター
6月16日(木)	岩手地区まちづくりセンター
6月10日(金)	栗原地区まちづくりセンター
6月23日(木)	①9:30～10:30 ②10:40～11:40 東地区まちづくりセンター
6月24日(金)	表佐地区まちづくりセンター
6月27日(月)	府中地区まちづくりセンター

- ▶対 象／町内在住の65歳以上
- ▶定 員／1コマ12人
- ▶参加費／無料
- ▶申込期限／各地区教室開催日の前日まで
- ▶申込方法／電話で予約。参加希望の「地区」「実施時間（①または②）」をお伝えください。

申・問 ☎22-0139 NPO法人Let'sたらい(事業委託業者)

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきっさ



- ▶と き／5月25日(水) 午前9時30分～正午
- ▶ところ／いぶき苑別館 花ホール
- ▶定 員／25人(先着順)
- ▶参加費／100円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいぶき苑別館 ☎22-5701



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。
お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。