



# みんなで楽しく参加しませんか！

～介護予防普及啓発事業～



## ☆ 若返り塾 目指せ マイナス5歳！

「いつまでも若々しくしていきたい」「体型が気になってきた」「これからも元気ですごしたい」などの悩みを解消しませんか。自宅でできる筋力トレーニングやストレッチなどの運動や認知症予防の脳トレーニングなどを行います。

○対象者 おおむね65歳以上（要介護1～5の認定者は除く）

○会場日程 中央公民館 毎週月曜日  
河江公民館 毎週水曜日  
三角保健センター 毎週木曜日

○時間 午前の部 9:00～11:30  
午後の部 13:00～15:30

○利用料 300円/回

### 内 容

- ☆ 健康チェック
- ☆ 介護予防教室（30分）
- ☆ 脳トレーニング（30分）
- ☆ 筋力アップ体操（60分）

## ☆ みな来るサークル 認知症予防！

「筋力の低下を防ぎたい」「自分のことは出来るだけ自分でしていきたい」「寝たきりにならないようにしたい」等 楽しみながら介護予防のプログラムに取り組んでいきます。

○対象者 65歳以上（要介護1～5の認定者は除く）

○会場日程 中央公民館 毎週木曜日  
三角保健センター 毎週金曜日

○時間 9:00～11:30

○利用料 300円/回

### 内 容

- ☆ 健康チェック
- ☆ 脳トレーニング（60分）
- ☆ 介護予防教室（60分）

## ☆ かたろう会 笑顔で楽しく！

「いつまでも元気で暮らしたい」「体を動かしたい」などの要望はありませんか。閉じこもりや認知症予防などを目的とし、いつまでも元気で暮らせるような介護予防のプログラムになっています。

○対象者 65歳以上（要介護1～5の認定者は除く）

○会 場 別紙のとおり

○時 間 9:00～14:30

○利用料 900円（送迎・昼食代込み）

※ 昼食持参のかたは、利用料500円のみ

### 内 容

- ☆ 健康チェック
- ☆ 介護予防教室  
（ストレッチ・口腔体操など）
- ☆ レクリエーション
- ☆ 脳トレーニング



年間行事：バスハイク・交流会など

※ 1日体験もできます。



問い合わせ先 宇城市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL 32-1316