

◆介護予防3か月教室◆

教室名		日程(全12回)	時間	対象	定員 (抽せん)	内容	
①グループ	はじめてのマシントレーニング	月曜午後	午後3時～4時半	自分で通所・体調管理ができる65歳以上の市民で、医師からの運動制限がない方	各20人	トレーニングマシンによる筋力向上	
		土曜午前	午前11時～午後零時半				
	バランストレーニング	月曜午前	午前9時～10時半		自分で通所・体調管理ができる65歳以上の市民で、医師からの運動制限がない方	各23人	体のバランス力、柔軟性の向上による転倒予防
		火曜午前	午前11時～午後零時半				
		木曜午後	午後3時～4時半				
	らくらく膝腰教室	水曜午後	午後1時～2時半		自分で通所・体調管理ができる65歳以上の市民で、医師からの運動制限がない方	各23人	膝痛・腰痛予防のための運動
		木曜午前	午前11時～午後零時半				
		土曜午後	午後3時～4時半				
	女性のためのエクササイズ	月曜午後	午後1時～2時半		自分で通所・体調管理ができる65歳以上の女性市民で、医師からの運動制限がない方	各23人	尿失禁・骨粗しょう症・肥満などを予防・改善、美容・栄養講習
		金曜午前	午前9時～10時半				
②グループ	脳活性化クラブ	火曜午前	平成30年1月4日から3月28日の毎週1回	午前9時～10時40分	65歳以上の市民で、医師からの運動制限がない方	各15人	脳トレーニングと運動を同時に行いながら脳を活性化。認知症予防を学ぶ
		水曜午前①					
		水曜午前②					
	男性のための食べるカムくらぶ	水曜午後	午後1時～2時40分	65歳以上の男性市民	各12人	いつまでもおいしく食べることを支援する栄養改善・口腔機能向上プログラム(調理・歯科実習ほか)	
栄養口腔マシン	火曜午前	午前11時～午後零時40分	65歳以上の市民で、医師からの運動制限がない方	各12人	筋力向上のための栄養、口腔プログラムとマシントレーニング		
わくわく教室	木曜午後	午後1時～2時40分	自分で通所・体調管理ができる65歳以上の市民	16人	軽運動やゲームなどで楽しく体を動かす		
③グループ	コグニサイズ	火曜午後	午後1時～2時半	自分で通所・体調管理ができる65歳以上の市民で、医師からの運動制限がない方	各20人	頭を使う課題と運動を合わせた認知症予防	
		金曜午前	午前11時～午後零時半				
	ストレッチ	月曜午後	午後3時～4時半		自分で通所・体調管理ができる65歳以上の市民で、医師からの運動制限がない方	各20人	ストレッチ運動
		木曜午前	午前9時～10時半				
	筋力トレーニング	火曜午後	午後3時～4時半		自分で通所・体調管理ができる65歳以上の市民で、医師からの運動制限がない方	各20人	自体重での筋力トレーニング
		水曜午後	午後3時～4時半				
	有酸素運動	月曜午前	午前11時～午後零時半		自分で通所・体調管理ができる65歳以上の市民で、医師からの運動制限がない方	各20人	リズムに合わせて体を動かす
金曜午後		午後1時～2時半					