

2020年度 1～3月 介護予防3か月教室

教室番号	教室名	曜日	時 間	日 程 (全12回)	定員 (抽せん)	内 容	対 象	利用料	
263	はじめてのマシントレーニング ①	月	午後2時～3時	1月4日から3月22日の毎週1回	各12人	トレーニングマシンによる筋力向上	65歳以上の市民で、自分で通所・体調管理ができ、医師からの運動制限がない方	1500円	
264	はじめてのマシントレーニング ②	土	午前11時～12時	1月9日から3月27日の毎週1回					
265	バランストレーニング ①	月	午前9時～10時	1月4日から3月22日の毎週1回	各12人	体のバランス力、柔軟性の向上による転倒予防			
266	バランストレーニング ②	火	午後3時～4時	1月5日から3月23日の毎週1回					
267	バランストレーニング ③	水	午前9時～10時	1月6日から3月24日の毎週1回					
268	バランストレーニング ④	金	午後1時～2時	1月8日から3月26日の毎週1回					
269	らくらく膝腰教室 ①	月	午後1時～2時	1月4日から3月22日の毎週1回	各12人	膝痛・腰痛予防のための運動			
270	らくらく膝腰教室 ②	火	午前9時～10時	1月5日から3月23日の毎週1回					
271	らくらく膝腰教室 ③	水	午前11時～12時	1月6日から3月24日の毎週1回					
272	らくらく膝腰教室 ④	土	午後3時～4時	1月9日から3月27日の毎週1回					
273	女性のためのエクササイズ ①	木	午後1時～2時	1月7日から3月25日の毎週1回	各12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			65歳以上の女性市民で、自分で通所・体調管理ができ、医師からの運動制限がない方
274	女性のためのエクササイズ ②	金	午前11時～12時	1月8日から3月26日の毎週1回					
275	食べるカムくらぶ	金	午前10時～11時	1月8日から3月26日の毎週1回	8人	いつまでもおいしく食べることを支援する栄養改善・ロくう機能向上プログラム	65歳以上の市民で、自分で通所・体調管理ができる方		
276	栄養口腔マシン	木	午前11時～12時	1月7日から3月25日の毎週1回	8人	筋力向上のための栄養、ロくうプログラムとマシントレーニング	65歳以上の市民で、自分で通所・体調管理ができ、医師からの運動制限がない方		
277	わくわく教室	金	午後1時～2時	1月8日から3月26日の毎週1回	12人	外出機会が減っている方が軽運動やゲームなどで楽しく身体を動かせる教室	65歳以上の市民で、自分で通所・体調管理ができ、医師からの運動制限がない方		
278	みんなで楽しくカーレット	月	午前9時～10時20分	1月4日から3月22日の毎週1回	12人	卓上版のカーリング。カーリングに似たゲーム性によって、楽しみながら認知症を予防し、外出の機会を増やす	65歳以上の市民で、自分で通所・体調管理ができ、医師からの運動制限がない方	1800円	
279	脳活性化クラブ ①	火	午後1時～2時	1月5日から3月23日の毎週1回	各10人	脳トレーニングと運動を行い、脳を活性化。認知症予防について学ぶ。	65歳以上の市民で、自分で通所・体調管理ができ、医師からの運動制限がない方		
280	脳活性化クラブ ②	金	午前9時～10時	1月8日から3月26日の毎週1回					
281	コグニサイズ ①	月	午前11時～12時	1月4日から3月22日の毎週1回	各12人	頭を使う課題と運動を合わせた認知症予防のための教室	65歳以上の市民で、自分で通所・体調管理ができ、医師からの運動制限がない方		
282	コグニサイズ ②	金	午後3時～4時	1月8日から3月26日の毎週1回					
283	ストレッチ ①	水	午後3時～4時	1月6日から3月24日の毎週1回					
284	ストレッチ ②	木	午前11時～12時	1月7日から3月25日の毎週1回					
285	筋力トレーニング ①	火	午前11時～12時	1月5日から3月23日の毎週1回	各15人	自体重での筋力トレーニング	65歳以上の市民で、自分で通所・体調管理ができ、医師からの運動制限がない方		
286	筋力トレーニング ②	木	午後3時～4時	1月7日から3月25日の毎週1回					
287	有酸素運動 ①	火	午後3時～4時	1月5日から3月23日の毎週1回	各15人	リズムに合わせて身体を動かす運動			
288	有酸素運動 ②	金	午前11時～12時	1月8日から3月26日の毎週1回					