



介護予防教室のご案内

【 要支援者 及び 事業対象者(基本チェックリスト該当者)対象 】



教室名	はつらつ教室		ハッスル教室
目的	「話し相手を見つけない」「もう少しカラダを動かしたい」「買い物など外出もしたい」などと感じていたら、教室に参加して、元気を取り戻しませんか。教室では、仲間との会話や楽しくカラダを動かすことで、意欲を高め、はつらつとした生活が送れることを目指します。		「もっと旅行に行きたい」「まだまだ趣味を続けたい」「家事を頑張りたい」などの目標に向い、自分に合った運動を学び、カラダに自信をつけ、ハッスルできる生活を目指します。
実施期間	3～6か月		3～6か月
場所	ふじわら社会福祉センター	北勢福祉センター	員弁老人福祉センター
日時	月曜日・木曜日	火曜日・金曜日	水曜日・金曜日
	10:00～12:00	10:00～12:00	10:00～12:00
利用料	300円/1回 (2割の方600円・3割の方900円)	300円/1回 (2割の方600円・3割の方900円)	300円/1回 (2割の方600円・3割の方900円)
実施内容	椅子に座って行う集団体操、頭の体操、レクリエーション、口腔体操 など		集団での体操、身近な道具を使った運動、頭の体操、口腔体操 など



※教室終了後は、地域における通いの場（四季の家、はつらつクラブ、ふれあいサロンなど）を紹介し、自主的に活動が続けられるよう支援いたします。

《お問い合わせ先》

◆いなべ市地域包括支援センター（いなべ市役所内） TEL：0594-86-7818 FAX：0594-86-7866

◆いなべ市社会福祉協議会 地域福祉課 介護予防事業係 TEL：0594-41-2944 FAX：0594-41-2949

