

介護予防教室のご紹介

市では、要介護認定を受けていない65歳以上の市民を対象に無料の「介護予防教室」を開催しています。興味のある方は、ぜひお気軽にご参加ください。

*各教室とも毎月開催しています。4月以降の日程は、広報ごしよがわら・教室ちらしでご確認ください。

★いきいき教室

体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした教室です。

日程・テーマ・場所（受付は9:45～、13:15～）

▷五所川原会場

4月14日(金) 春の身体とところをととのえる体操

4月21日(金) 血液とリンパの流れをよくするヨガ&楽しい笑いヨガ

栄コミュニティセンター 10:00～11:30

生き活きセンター 13:30～15:00

▷金木・市浦会場

4月11日(火) 家をピカピカに。気持ちよく家事をしよう

～ハッカ油スプレー作り～

4月28日(金) 血液とリンパの流れをよくするヨガ&楽しい笑いヨガ

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

持ち物…飲み物、筆記用具、フェスタオル・バスタオル（ヨガの回）



【参加者の感想】

- ・ 同年代と交流できるのが楽しい。
- ・ 新しい挑戦ができて刺激になった。
- ・ 曆に丸をつけて、参加を楽しみにしています。

★ゆーゆー元気教室

いすに座りながら行う運動教室です。講師のユーモア溢れる指導も大変人気で、参加者みんなで無理なく、楽しく体を動かすことができます。

日 時…4月5日(水)、19日(水) 10:00～11:00（受付9:45～）

場 所…生き活きセンター

講 師…健康運動指導士 鬼武由美子

持ち物…飲み物、汗拭きタオル（必要時）

【参加者の感想】

- ・ 皆さんと笑いながら楽しく運動できてとてもいい。
- ・ 簡単な動作できつすぎず、無理なく体を動かせる。体がスッキリして気持ちいい！



★ノルディック・ウォーク

両手にポールを持ち、交互に地面をつきながら歩きます。足や腰への負担を軽減する一方で、全身運動となるため、カロリー消費は何も持たずに歩くときより高くなります。季節の移ろいを楽しみながら、一緒に身体を動かしてみませんか？

日時・場所（受付9:30～）

▷4月10日(月)、24日(月) 10:00～11:30 つがる克雪ドーム

▷4月18日(火) 10:00～11:30 芦野公園

【こんな方にオススメです！】

- ▷運動不足の方 ▷減量したい方 ▷生活習慣病の予防
- ▷転倒予防・介護予防 ▷同年代の人と楽しく交流をしたい方



参加申込み…初回参加の方は、前日までにお申し込みください。

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2463