

パトリアおがわ 第1期介護予防教室のご案内

生きがいホールの教室 申込制(1人2教室まで) 4月24日(水)までにお申込みください(電話可)。

費用 1教室500円 対象 町内在住の方

*定員を超えた場合は抽選となり、参加が決定した方には5月8日(水)までに通知と問診票を送付します。
*費用については参加決定後に支払いとなります。支払い方法については通知に記載します。

参加要項 ○問診票を記入し、提出をお願いします(提出は年度に1回)。
○各教室10回開催、所要時間は各教室1時間です。毎回開始時間15分前までに集合してください。
○持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物、下履きを入れる袋です。○7/16(火)はお休みです。

No.	教室名	内容	日時	曜日	教室レベル	対象員
1	～後期高齢者・初心者向け～ リズムで介護予防	ゆっくりとエアロビクス、筋力トレーニング、ストレッチを20分ずつ行います。初心者大歓迎!	5/21～7/30 午前10時50分～	火	初心者向け 運動強度 軽い～中 運動レベル 簡単～中	65歳以上の方
2	たのしく腰痛・膝痛改善	イスに座って有酸素運動、マットを使用して筋力トレーニング・ストレッチを行います。	5/21～7/30 午後2時～	火	初心者向け 運動強度 軽い～中 運動レベル 簡単～中	60人
3	のびのびストレッチ	体全体のストレッチで、固くなった体をのばし、柔軟性の向上を目指します。	5/22～7/24 午前10時50分～	水	初心者向け 運動強度 軽い 運動レベル 簡単	おおむね65歳以上の方
4	自分でする整体	自重を利用したストレッチとゆるんだ部分を引き締める体操により、深い呼吸と柔軟性の維持と向上を目指します。	5/23～7/25 午前9時30分～	木	初心者～上級者 運動強度 中 運動レベル 簡単	60人(自分でする整体のみ定員100人)
5	かんたん中国体操	中国ではラジオ体操のように行われる太極拳と八段錦を30分ずつ行います。ゆっくりとした全身運動により、腰腿の機能維持・向上を図りながら体のバランス力を取り戻していきます。	5/23～7/25 午前10時50分～	木	初心者 運動強度 軽い～中 運動レベル 簡単	100人

プールの教室 ※ホールの教室と開始日が異なりますのでご注意ください。※町外在住の方も参加できます。

利用方法 パトリアおがわ1階総合受付で申込書を記入してご登録いただくと、受講者証を発行します。受講者証をお持ちになれば、どの教室でも好きな日から参加することができます。プールの使用料がかかります。

費用 プール使用料:大人400円、高齢者・障害者200円。入浴可。登録料:町内在住の方は無料、町外在住の方は1期ごとに1,000円。持ち物 水着、水泳帽、タオル、受講者証、必要に応じてゴーグル

○各教室10回開催。所要時間はNo.9・10の教室が45分、それ以外の教室が1時間となります。

○開始時間15分前までにプールで受付後、参加してください。○7/16(火)はお休みです。

No.	教室名	内容	日時	曜日	教室レベル	対象
6	のんびり水中運動	初めての方大歓迎。ゆっくりと水中ウォーキングを進めていきます。	5/14～7/23 午前10時50分～	火	初心者向け 運動強度 軽い 運動レベル 簡単	おおむね65歳以上の方
7	水泳教室	あまり泳げない方を対象に、基本の泳ぎ方を学びます。・クロール ・背泳ぎ	5/14～7/23 午後1時50分～	火	初心者向け 運動強度 中 運動レベル 中	
8	いきいき水中運動	ヌードル・ボール・ビート板などを使い、ストレッチ・トレーニングを楽しみながら行います。水中で負担をかけることなく、関節可動域の拡大、筋力アップを目指しましょう。	5/15～7/17 午前10時50分～	水	初心者～中級者 運動強度 軽～中 運動レベル 簡単～中	
9	はりきりアクアビクス	音楽に合わせて水中で楽しく動いていきます。	5/15～7/17 午後2時30分～	水	初心者～中級者 運動強度 中 運動レベル 中	
10	かんたんアクアビクス	初めての方大歓迎。水中で楽しく踊ります。	5/16～7/18 午前11時30分～	木	初心者向け 運動強度 中 運動レベル 中	
11	水中ウォーキング	水中での歩行、運動は浮力により、関節にかかる負担が少なく、腰痛膝痛などのある方にもおすすめです。初めての方もウォーキングからはじめてみませんか。	5/16～7/18 午後1時50分～	木	初心者～中級者 運動強度 軽～中 運動レベル 簡単～中	

22～23ページに関する問合せは、特に明記がある場合以外は、パトリアおがわ☎74-2323、FAX74-2343へお願いします。

日常生活用具を給付します

65歳以上のひとり暮らしの方で、身体機能の低下に伴い、防火の配慮が必要な方に用具を支給します。給付対象用具は電磁調理器、火災警報器及び自動消火器です。

対象 65歳以上の単身世帯(防火の配慮が必要な方)
費用 住民税非課税世帯は無料、住民税課税世帯は課税額に応じて費用がかかります。

※平成31年10月から、住民税非課税世帯は購入額の1割、住民税課税世帯は3割の費用がかかります(限度額があります)。

布団丸ごと水洗いしませんか?

寝具の衛生管理が困難で、次のいずれかに該当する方を対象に、年1回ご自宅の寝具一式を、洗濯・乾燥・消毒します。寝具の引取り・引渡しは業者がご自宅まで伺います。

対象 ①65歳以上の単身世帯または高齢者のみの世帯の方
②要介護度3以上の方 ※①か②のいずれか

費用 無料
※平成31年10月利用分から、600円(消費税別途)がかかります。

地域づくりの担い手「いきいき百歳体操」サポーター養成講座 6期生募集



地域で「いきいき百歳体操」の指導者として活動できるサポーター募集!!

「いきいき百歳体操」は、地区の集会所(歩いて通える距離)で住民の皆さんが主体となって行う体操です。重りが入ったバンドを手首、足首に順につけて、足腰、肩、腕の筋肉を鍛える6種類の体操を行います。誰もができる簡単な体操です。運動効果も高く、筋力がつく事で、体が軽く感じ、動く事が楽になります。サポーターになり、皆さんの地区でも広めていきませんか。

日時 5月20日(月)・27日(月)、6月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)、7月1日(月)・8日(月) 全8回 午後1時30分～3時30分

場所 パトリアおがわ 生きがいホール

内容 介護予防について講義・実技・グループワーク

講師 埼玉県理学療法士会 矢吹理子氏・横山浩康氏 費用 無料

定員 町在住で、講座終了後「いきいき百歳体操」指導者として活動できる方30人(地区で活動予定の方優先)

持ち物 室内履き・タオル・飲み物(水分補給用)・筆記用具

その他 運動できる服装で 申込み 4月19日(金)までにパトリアおがわ(長生き支援課)へ *電話可

「もの忘れ相談」 認知症は早期発見・早期治療が大切です!!



町では、認知症サポート医による相談を行っています。家族だけで悩みを抱え込まないためにも、認知症状に関して心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

日時 5月14日(火)午後2時～4時 ※相談1件につき約1時間 場所 パトリアおがわ

相談医 認知症サポート医 みやざきクリニック 宮崎香理先生

対象 町に住所があり、もの忘れ相談を必要とする方(認知症の受診をされている方、介護保険サービスをお使いの方は対象とならない場合があります) 費用 無料

※予約制です(電話可)。予約時、簡単に状況をお聞かせください。 ※相談時には、職員が同席します。

申込み・問合せ 長生き支援課(高齢福祉担当)

小川町社会福祉協議会地域包括支援センター ☎74-3461