

パトリアおがわ 第2期介護予防教室

生きがいホールの教室 【町内在住の方対象】

申込み 8月22日(木)まで。電話可。1人2教室まで。費用 1教室500円。定員を超えた場合は抽選となり、参加が決定した方には8月30日(金)までに通知します。また、問診票も送付しますので記入し提出をお願いします。期間中、休室日があります。詳細はお問合せください。

No.	教室名	内容	日時	曜日	教室レベル	対象定員
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!	9/10～12/17 午前10:50～	火	初心者向け 運動強度 中 運動レベル 中	65歳以上のみ 60人 (自分で する 整体 のみ 定員 100人)
2	～65歳から始める～ リズムで介護予防	音楽に合わせてエアロビクスで体を温め、介護予防に役立つ筋トレをしっかり行います。	9/11～11/20 午前9:30～	水	中級者向け 運動強度 中 運動レベル 中	
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、柔軟性の向上を目標とします。	9/11～11/20 午前10:50～	水	初心者向け 運動強度 軽い 運動レベル 簡単	
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標とします。	9/12～11/21 午前9:30～	木	初心者～上級者 運動強度 中 運動レベル 簡単	
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。	9/12～11/21 午前10:50～	木	初心者～中級者 運動強度 軽い～中 運動レベル 簡単	

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物、下履きを入れる袋

\*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。

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【町外在住の方も可】

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、町外の在住の方は1期ごとに1,000円

パトリアおがわ1階総合受付で申込書をご記入いただくと、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できます。毎回開始時間15分前までにプールで受付を済ませてください。期間中、休室日があります。詳細はお問合せください。

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で進めていきます。	9/10～12/17 午前10:50～	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
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	9/10～12/17 午後1:50～	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、筋力アップを目標としましょう。	9/11～11/20 午前10:50～	水	初心者～中級者 運動強度 軽～中 運動レベル 簡単～中	
9	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。	9/12～11/21 午前11:30～	木	初心者向け 運動強度 中 運動レベル 中	
10	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。	9/12～11/21 午前10:50～	木	初心者～中級者 運動強度 軽～中 運動レベル 簡単～中	
11	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。	9/13～11/22 午後1:00～	金	初心者～中級者 運動強度 中 運動レベル 中	

※はりきりアクアビクスの開催日・時間が変わりましたのでご注意ください。

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・11の教室が45分、それ以外の教室が1時間です。

いきいき百歳体操

大塚二区「百歳一貯筋体操」は、令和に改まった5月25日に一周年記念式を行いました。後藤区長、関口平成クラブ会長、長生き支援課利根さん、菊池さん、北嶋さん、理学療法士馬場さんから祝の挨拶、渡辺サポーターから経過と出席率など発表、区長からは皆勤賞、精勤賞、最高齢者賞など表彰、全員にお茶と記念品が渡されました。

「百歳一貯筋体操」を通じて地域のふれあいと元気の輪が更に広がっています。参加者からは、「百歳一貯筋体操」で「足腰が楽になった」「肩こりがなくなった」「体操に来るのが楽しい」などの言葉も聞かれ、サポーター全員で頑張っています。

サポーター 渡辺貞夫さん 寄稿



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、FAX81-6186へお願いします。

パトリアおがわ・草刈りボランティア募集

作業日時 8月19日(月)・9月17日(火)・10月21日(月)  
午前9時～正午 \*雨天の場合は翌週の休館日になります。

内容 草刈り無償ボランティア

応募資格 個人・団体に指示にしたがって作業できる方

作業場所 パトリアおがわ敷地内

申込み 作業日の10日前までに、窓口でお申込みください(電話可)。

その他 町で保険に加入します。作業中の事故等の補償は、加入する保険の範囲内となります。

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 9月10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 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に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。