

パトリアおがわ 第3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】※一部の教室を1週早く開催しますのでご注意ください。

申込み 12月2日(月)～20日(金)(電話可) \*土、日を除く 費用 1教室500円 \*1人2教室まで

○定員を超えると抽選。参加が決定した方には12月27日(金)までに通知と問診票を送付します。

○各教室10回開催。所要時間は各教室1時間。毎回開始時間15分前までに集合してください。

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物、下履きを入れる袋

※1月14日(火)、2月11日(火)、2月25日(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	たのしく腰痛・膝痛改善	イスに座って有酸素運動、マット使用して筋力トレーニング・ストレッチを行います。	1/7~3/31 午後2時~	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
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。	1/15~3/18 午前9時30分~	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、柔軟性の向上を目指します。	1/15~3/18 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60人(自分でする整体のみ定員100人)
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。	1/16~3/19 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	
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。	1/16~3/19 午前10時50分~	木	初心者~中級者 運動強度 軽い~中 運動レベル 簡単	

プールの教室 【町外在住の方も参加できます】 ※一部の教室を1週早く開催しますのでご注意ください。

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。

プール使用料：大人400円、高齢者・障害者200円。入浴可

登録料：町民の方は無料、町外在住の方は1期ごとに1,000円

●参加要項

\*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。毎回開始時間15分前までにプールで受付後、参加してください。

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

※1月14日(火)、2月11日(火)、2月25日(火)、3月20日(金)はお休みです。

No.	教室名	内容	日時	曜日	教室レベル	対象員
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。	1/7~3/31 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
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	1/7~3/31 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。	1/15~3/18 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	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。	1/16~3/19 午前11時30分~	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。	1/16~3/19 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	
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。	1/17~3/27 午後1時~	金	初心者~中級者 運動強度 中 運動レベル 中	

18、19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。

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 7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、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 令和2年1月22日(水)・29日(水)、2月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)、3月4日(水)・11日(水)

\*全8回 午後1時30分~3時30分(受付:午後1時15分~)

場所 パトリアおがわ生きがいホール 内容 介護予防についての講義・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・渡部由紀氏 費用 無料 定員 30人

対象 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(新規立上げ地区及び地区で活動する方優先)、全8回中5回以上出席できる方  
※申込者が多数の場合、人数調整をお願いする場合があります。

持ち物 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・運動靴

申込み 12月27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 令和2年1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



パトリアおがわ 第3期健康増進教室

生きがいホールの教室 \*抽選により参加者を決定します。

申込み 12月2日(月)~20日(金) \*土、日を除く。電話可。

費用 町内在住の方は1教室500円、町外在住の方は1教室1,000円(申込は1人2教室まで)

○参加費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。

○定員を超えた場合は抽選となり、結果については1月10日(金)までに通知します。

※抽選になった場合は、町内在住の方が優先となります。

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8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、ヨガマット(貸出用も有ります)です。

No.	教室名	内容	日時	曜日	教室レベル	対象員
1	はりきりエアロビクス	基本の動きから大きな動作をくり返し少しずつ消費カロリーの高い動きを加えていきます。自分のペースで楽しめます。	1/22~3/11 午後7時~	水	初心者~中級者 運動強度 中 運動レベル 中	成人60人
2	初心者向けヨガ	ゆっくりとした呼吸で程よく筋力を使い、体力作りにもなります。体のゆがみを調整し、リラックスできます。	1/24~3/13 午前9時30分~	金	初心者向け 運動強度 軽い 運動レベル 簡単	成人70人
3	筋膜リリース&骨盤肩甲骨リセット	筋肉の膜「筋膜」をほぐし、骨盤や肩甲骨のゆがみを調整していきます。運動経験のない方や、体が硬くなっている方にもおすすめの内容になっています。	1/24~3/13 午前11時~	金	初心者向け 運動強度 軽い 運動レベル 簡単	成人70人