

フレイル予防体操教室

筋トレマシン教室

4種類の筋肉トレーニングマシンを使って、筋肉を鍛えます。専門の講師のサポートがあるので初めての方でも安心して参加できます。



じゅらく苑（コミュニティセンター内）
地下1階・機能回復訓練室

日時：毎月第2水曜日 / 1部：9時30分から10時30分
2部：10時30分から11時30分

いこいの里2階・集会室

日時：毎月第4火曜日 / 1部：13時30分から14時30分
2部：14時30分から15時30分

申込：毎月1日から申込受付します。定員：各部10人

※今年度より会場が2か所になりました。

よく確認の上、お申し込みください。

ベーシック体操教室

ストレッチやスロー筋トレ、口腔機能向上体操など、一般的なフレイル予防について専門の講師が講話・実技指導します。



じゅらく苑（コミュニティセンター内）
1階・老人集会室

日時：毎月第3火曜日 / 9時30分から11時30分
いこいの里2階・集会室

日時：毎月第1木曜日 / 9時30分から11時30分

申込：事前予約不要、直接会場にお越しください。

定員：各30人

※今年度より会場が2か所になりました。

※いこいの里へは、上履きをご持参ください。

オンライン体操教室

オンライン端末を使ってフレイル予防体操教室に参加できます。ご自宅から参加でき、感染症の心配なく、参加者同士の交流もできます。



日時：毎月第4月曜日 / 10時から11時30分
会場：自宅（ご自身の端末からオンラインで参加）
申込：毎月1日から申込受付します。定員：30人

出前講座

介護予防や認知症などについて、身近な仲間と学びませんか？
下記のテーマで、無料で講座を開催することができます。

- ・5~6人のお仲間でもOK！
- ・会場は主催者をご用意ください。

端末なくても大丈夫！ オンライン初心者におススメ！

～初めてでもサポートばっちり安心！～
おうちでできるフレイル予防体操

インターネット初心者でもオンライン端末を使ってフレイル予防体操ができます。端末の使い方も個別にサポートします。（全8回）

日時：5月コース・8月コース
1月コース
10時から11時30分

会場：ゆとろぎ、自宅

申込：各コース1か月前から申込受付します。

定員：10人



体操を続けるコツも分かる！

みんなで続ける！ 介護予防体操

楽しみながら仲間と体操を続けられる方法を実技を交えながらご紹介します。



日時：6月30日(金)/10月6日(金)/1月26日(金)
10時から11時30分

会場：コミュニティセンター・3階ホール

申込：各回1か月前から申込受付します。

定員：10人

町内会・高齢者クラブ
趣味のサークル
保護者会のみなさん
などなど...
企画してみませんか？



みんなで続ける！
介護予防体操

週に1回、簡単な筋トレやストレッチ体操などをみんなで続ける方法についてお話しします。

成年後見人制度を知ろう！
消費者被害を防止しよう！

成年後見人制度や消費者被害の防止などについてお話しします。

主なテーマ

認知症サポーター
養成講座

認知症の方への接し方やサポートの方法についてお話しします。

在宅医療や介護について知ろう！

元気なうちから、医療・介護についての情報を集めて、いざというときに備えましょう。

申し込み・問い合わせ先：羽村市高齢福祉介護課介護予防・地域支援係
☎042-555-1111 内線195~198・456
✉s304200@city.hamura.tokyo.jp