

ずっと元気!

いきいき介護予防教室!!

2019年 10月

入間市にお住まいの高齢者のみなさんが、いつまでも元気で、いきいきと生活していけるよう、市では公民館や集会所、老人憩いの家等を会場に介護予防教室を開催しています。お住まいの地域にかかわらず、どの教室にも参加することができますので、お気軽にご参加ください。

※介護予防教室の参加費は無料です。但し、内容によっては実費の負担が必要な場合があります。

企画運営:各地域包括支援センター

○豊岡地区

日	曜	開始	終了	教室名	開催場所	担当センター
4	金	13:30	15:00	座ったままでも出来る毎日の簡単運動	向原団地集会所	豊岡西包括
7	月	13:00	15:00	扇町屋元気塾 ハーモニカ&運動	扇町屋公民館 1階会議室	豊岡西包括
10	木	13:30	15:00	運動講座 いつまでも動ける身体でいられるために	豊老会館憩いの家 扇町屋第1区自治会館	豊岡西包括
28	月	13:30	15:00	くろす元気塾 ～腰痛・肩こり予防体操～	黒須公民館 2階大会議室	豊岡北包括

○東金子地区

5	土	10:00	11:30	いきいき健康教室 健康寿命を延ばそう! &健康体操	東金子18区集会所	東金子包括
10	木	10:00	11:30	いきいき健康教室 大人の脳活! タブレットを使用した 新しい認知症予防&健康体操	東金子21区 ハイネス集会所	東金子包括

○金子地区

11	金	13:30	15:00	茶レンジ! 根どおり広場 ～パラリンピック競技を体験・ボッチャ～	金子公民館 洋室AB	金子包括
----	---	-------	-------	-------------------------------------	------------	------

○藤沢地区

17	木	13:30	15:00	今日からフレイル予防を始めましょう! ～低栄養予防～	第一千歳会憩いの家	藤沢包括
23	水	10:00	11:30	～認知症予防のために～	東藤沢公民館 大会議室	東藤沢包括

○西武地区

24	木	10:00	11:30	～理学療法士によるコツコツ続けられる 転倒予防～	西武公民館 大会議室	西武包括
----	---	-------	-------	-----------------------------	------------	------

*** 各教室のお申し込み等は、担当包括支援センターへお願いします。**

地域包括支援センター	電話番号	住所
豊岡西地域包括支援センター	電話 2960-5010 FAX 2964-2823	扇台6-3-33 エクセル扇台(BigA扇町屋店前)
豊岡北地域包括支援センター	電話 2901-2501 FAX 2966-8002	黒須2-3-13(黒須公民館隣り)
東金子地区地域包括支援センター	電話 2960-6322 FAX 2966-0577	小谷田77-3(東金子公民館内)
金子地区地域包括支援センター	電話 2935-0225 FAX 2934-7198	中神853-1 特別養護老人ホーム扇陽苑内
宮寺・二本木地区地域包括支援センター	電話 2935-0082 FAX 2934-7852	宮寺2655-1 老人福祉センターやまゆり荘内
藤沢地域包括支援センター	電話 2960-6307 FAX 2966-8261	上藤沢730-1(健康福祉センター内)
東藤沢地域包括支援センター	電話 2901-7025 FAX 2964-7831	東藤沢5-7-1(東藤沢公民館前)
西武地区地域包括支援センター	電話 2931-3311 FAX 2933-1333	野田496(西武公民館内)

* 地域包括支援センターでは、高齢者の日常生活に関する様々なご相談を無料でお受けしています。
どんなことでもお気にかかることがありましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。