

ずっと元気!

いきいき介護予防教室!!

2019年 9月分

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

豊岡東地域包括支援センター 2960-1050
豊岡北地域包括支援センター 2901-2501

日	曜	開始	終了	教室名	開催場所	担当センター
4	水	13:30	15:00	元気のカギは足裏にあり	東町公民館 1階	豊岡東包括
9	月	13:30	15:00	くろす元気塾 ～脳いきいきエクササイズ～	黒須公民館 2階大会議室	豊岡北包括

○東金子地区

東金子地区地域包括支援センター
2960-6322

26	木	13:30	15:00	いきいき健康教室 百歳までと百歳から ～東金子を考えよう～&健康体操	東金子15区集会所	東金子包括
----	---	-------	-------	--	-----------	-------

○金子地区

金子地区地域包括支援センター
2935-0225

13	金	13:30	15:00	茶レンジ! 根どおり広場 ～心とからだのバランスを整える 「八段錦・太極拳」～	金子公民館 洋室AB	金子包括
----	---	-------	-------	---	------------	------

○藤沢地区

藤沢地域包括支援センター 2960-6307
東藤沢地域包括支援センター 2901-7025

11	水	13:30	15:00	今日からフレイル予防を始めましょう! ～腰痛・膝痛予防～	第三支部長寿会 憩いの家	藤沢包括
18	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
27	金	13:30	15:00	今日からフレイル予防を始めましょう! ～脳卒中を予防しましょう～	上ノ原ふれあい会 憩いの家	藤沢包括

○西武地区

西武地区地域包括支援センター
2931-3311

12	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。