

ずっと元気!

いきいき介護予防教室!!

R7年 6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、市では地区センターや集会所、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
2	月	10:00	11:30	さてと、元気に歳でもとりますか? 「深呼吸で若返ろう!」	入間市県営住宅 向陽台団地集会所	豊岡東包括
18	水	13:30	15:00	座ったままでもOK! 椅子を使った楽々ヨガ	扇町屋地区センター 1階 大会議室	豊岡西包括
18	水	10:00	13:00	くろす元気塾 知っ得! やっ得! 備え得! ～男の料理～	黒須地区センター 1階 調理室	豊岡北包括

○金子地区

25	水	13:30	15:00	ラベンダー クラフト教室	金子地区センター 2階 工作室	金子包括
----	---	-------	-------	--------------	--------------------	------

○宮寺・二本木地区

11	水	14:00	15:30	eスポーツ X 認知症予防	宮寺・二本木地区センター 二本木分館 大会議室	宮二包括
28	土	10:00	11:30	eスポーツ X 認知症予防	宮寺・二本木地区センター	宮二包括

○藤沢地区

3	火	13:00	14:00	はつらつ体操 ③	藤沢地区センター 2階 洋室A	藤沢包括
---	---	-------	-------	----------	--------------------	------

○東藤沢地区

25	水	10:00	11:30	エクササイズでフレイル予防	西部集会所	東藤沢包括
----	---	-------	-------	---------------	-------	-------

○西武地区

12	木	10:00	11:30	社会参加でフレイル予防	西武地区センター 2階 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
豊岡東地域包括支援センター	電話 2960-1050	東町1-6-6 平成ハウス30号W
豊岡西地域包括支援センター	電話 2960-5010	扇町屋1-9-34(扇町屋地区センター内)
豊岡北地域包括支援センター	電話 2901-2501	黒須2-3-13(黒須地区センターとなり)
東金子地区地域包括支援センター	電話 2960-6322	小谷田77-3(東金子地区センター内)
金子地区地域包括支援センター	電話 2935-7543	寺竹535-1(金子地区センター内)
宮寺・二本木地区地域包括支援センター	電話 2935-0082	宮寺2405-1(宮寺・二本木地区センター内)
藤沢地域包括支援センター	電話 2960-6307	下藤沢5-17-1(藤沢地区センター内)
東藤沢地域包括支援センター	電話 2901-7025	東藤沢5-7-1(東藤沢地区センター向かい)
西武地区地域包括支援センター	電話 2931-3311	野田496(西武地区センター内)

※ 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。