

ずっと元気！

# いきいき介護予防教室！！

R7年 5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 |
|----|---|-------|-------|-----------------------------------------|------------------------------|--------|
| 15 | 木 | 13:30 | 15:00 | さてと、元気に歳でもとりますか？<br>「脳活しながらの体操は抜群です！はい」 | 入間市民活動センター<br>(イルミン) 3階 活動室3 | 豊岡東包括  |
| 21 | 水 | 13:30 | 15:00 | 正しい姿勢で健康寿命アップ!!<br>～姿勢改善体操～             | 扇町屋地区センター<br>1階 大会議室         | 豊岡西包括  |
| 21 | 水 | 14:00 | 15:30 | くろす元気塾 知っ得！やっ得！備え得！<br>～犯罪から身を守る～       | 黒須地区センター<br>2階 大会議室          | 豊岡北包括  |

## ○東金子地区

|  |  |  |  |    |  |       |
|--|--|--|--|----|--|-------|
|  |  |  |  | 無し |  | 東金子包括 |
|--|--|--|--|----|--|-------|

## ○金子地区

|    |   |       |       |               |                     |      |
|----|---|-------|-------|---------------|---------------------|------|
| 15 | 木 | 13:30 | 15:00 | からだスッキリ椅子ヨガ教室 | 金子地区センター<br>1階 大会議室 | 金子包括 |
|----|---|-------|-------|---------------|---------------------|------|

## ○宮寺・二本木地区

|    |   |       |       |              |                            |      |
|----|---|-------|-------|--------------|----------------------------|------|
| 14 | 水 | 14:00 | 15:30 | eスポーツ X 介護予防 | 宮寺・二本木地区センター<br>二本木分館 大会議室 | 宮二包括 |
| 24 | 土 | 10:00 | 11:30 | eスポーツ X 介護予防 | 宮寺・二本木地区センター<br>1階 大会議室    | 宮二包括 |

## ○藤沢地区

|    |   |       |       |          |                    |      |
|----|---|-------|-------|----------|--------------------|------|
| 20 | 火 | 13:00 | 14:00 | はつらつ体操 ① | 藤沢地区センター<br>2階 洋室A | 藤沢包括 |
| 30 | 金 | 10:00 | 11:00 | はつらつ体操 ② | 東上セレモニーホール入間<br>2階 | 藤沢包括 |

## ○東藤沢地区

|    |   |       |       |               |                      |       |
|----|---|-------|-------|---------------|----------------------|-------|
| 28 | 水 | 10:00 | 11:30 | 楽楽体操 脳と体を鍛えよう | 東藤沢地区センター<br>1階 大会議室 | 東藤沢包括 |
|----|---|-------|-------|---------------|----------------------|-------|

## ○西武地区

|    |   |       |       |                 |                     |      |
|----|---|-------|-------|-----------------|---------------------|------|
| 22 | 木 | 10:00 | 11:30 | 知って健康！フレイルって、何？ | 西武地区センター<br>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。  
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。