

ずっと元気！

# いきいき介護予防教室！！

R7年 4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  | 水 | 13:00 | 14:30 | 転ばないカラダづくり！バランスアップ体操     | 扇町屋地区センター大会議室   | 豊岡西包括  |
| 7  | 月 | 10:00 | 11:30 | さてと、元気に歳でもとりますか？「体が喜ぶ体操」 | 県営住宅向陽台団地 集会所   | 豊岡東包括  |
| 23 | 水 | 13:30 | 15:00 | くろす元気塾 ～知っ得！やっ得！備え得！～運動～ | 黒須地区センター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

|    |   |       |       |                                       |             |      |
|----|---|-------|-------|---------------------------------------|-------------|------|
| 21 | 月 | 10:30 | 13:00 | レッツ！ハイキング<br>～好きなものを食べて健康でいられる食事の選び方～ | 金子地区センター調理室 | 金子包括 |
|----|---|-------|-------|---------------------------------------|-------------|------|

## ○宮寺・二本木地区

|  |  |  |  |    |  |      |
|--|--|--|--|----|--|------|
|  |  |  |  | 無し |  | 宮二包括 |
|--|--|--|--|----|--|------|

## ○藤沢地区

|    |   |       |       |                                     |              |      |
|----|---|-------|-------|-------------------------------------|--------------|------|
| 22 | 火 | 13:30 | 15:00 | 大人の脳活 スマホ活用講座 基本編<br>～QRコードを読んでみよう～ | 藤沢地区センター 洋室A | 藤沢包括 |
|----|---|-------|-------|-------------------------------------|--------------|------|

## ○東藤沢地区

|    |   |       |       |                 |                |       |
|----|---|-------|-------|-----------------|----------------|-------|
| 23 | 水 | 10:00 | 11:30 | らくらく体操 脳と体を鍛えよう | 東藤沢地区センター 大会議室 | 東藤沢包括 |
| 30 | 水 | 10:00 | 11:30 | らくらく体操 脳と体を鍛えよう |                | 東藤沢包括 |

## ○西武地区

|    |   |       |       |            |                  |      |
|----|---|-------|-------|------------|------------------|------|
| 24 | 金 | 10:00 | 11:30 | 脳を老化させないコツ | 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 | 豊岡1-16-1(入間市役所内)        |
| 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軽にかかることができましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。