ずっと元気！

いきいき介護予防教室！！

R8年 11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。

○豊岡地区

日	曜	開始	終了	教　室　名	開　催　場　所	担当センター
26	木	10:00	12:00	男の料理教室　おうちで簡単　手作りごはん	東町地区センター ２階　料理実習室	豊岡東包括
16	月	13:30	15:00	プロから教わる！ 自分でできるマッサージ	扇町屋団地集会所	豊岡西包括
17	火	14:00	15:30	くろす元気塾　～歩きのコツ～	入間市武道館 1階　第１道場	豊岡北包括

○東金子地区

				なし		東金子包括

○金子地区

20	金	10:00	12:00	バランスごはんで健康づくり	金子地区センター 1階　調理実習室	金子包括

○宮寺･二本木地区

11	水	14:00	15:30	ノルディック・ウォーク	二本木分館 大会議室	宮二包括

○藤沢地区

25	水	13:30	15:00	楽しみながら脳と身体を動かそう！ ～シニアｅスポーツで広がる健康づくりと社会参加	藤沢地区センター ２階 洋室C・D	藤沢包括

○東藤沢地区

				なし		東藤沢包括

○西武地区

20	火	10:00	11:30	人生100歳時代の健康づくりの知恵	図書館西武分館	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。