

✪ 介護予防教室 ✪



すこやかクラブのご案内



最近、転びやすくなった、物忘れが増えたなど気になることはありませんか？

すぐに大きな病気などの心配はなくても、知らないうちに体は衰え、転倒などをきっかけに介護が必要になることもあります。いつまでも元気でいるためには、運動や栄養、積極的に外出するなど、元気なうちから予防に取り組むことが大切です。

すこやかクラブは参加者の皆様自身が運営する自主サロンです！ぜひご参加ください♪

対象者 65歳以上のあわら市民 ※運動制限のない人

内容 懐メロに合わせたストレッチや転倒予防体操など、主に運動を中心とした講座
その他、栄養講座や脳活性化レクリエーションなど

場所等

| 会場名 | 中央公民館 | 保健センター | 湯のまち公民館 |
|------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 開催曜日 | 月2回（ 火曜日 ） | 月2回（ 水曜日 ） | 月2回（ 木曜日 ） |
| 会場 | 1階 大ホール | 健診ホール | 1階 多目的ホール |
| 開催時間 | 13：30～15：00 | 14：00～15：30 | 13：30～15：00 |

※日程は裏面

定員 各会場 約20人 **※申込多数の場合、人数制限あり**

持ち物 水分補給のための飲み物（お茶、水等）、眼鏡、筆記用具

ピンク色ファイル（昨年参加の方のみ）



服装 動きやすい服装、運動靴（中央公民館は内履きをご準備ください）

通所方法 個人でお越しいただくことが難しい場合は、デマンド交通をお勧めします。

申込み 事前にお電話で参加日程の申込みをお願いします。

（初回提出：申込書、健康チェックリスト）

その他 ●体調に不安のある方は参加の自粛をお願いします。

問い合わせ・申し込み先 **※随時受付中**

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ

☎ 73-8022（直通）

令和6年度すこやかクラブ日程表

| 中央公民館 (火曜日) 13:30~15:00 | 保健センター (水曜日) 14:00~15:30 | 湯のまち公民館 (木曜日) 13:30~15:00 |
|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| ① 5月14日(火) | ① 5月15日(水) | ① 5月16日(木) |
| ② 5月28日(火) | ② 5月29日(水) | ② 5月30日(木) |
| ③ 6月4日(火) | ③ 6月5日(水) | ③ 6月6日(木) |
| ④ 6月18日(火) | ④ 6月19日(水) | ④ 6月20日(木) |
| ⑤ 7月2日(火) | ⑤ 7月3日(水) | ④ 7月4日(木) |
| ⑥ 7月16日(火) | ⑥ 7月17日(水) | ⑤ 7月18日(木) |
| ⑦ 8月20日(火) | ⑦ 8月7日(水) | ⑦ 8月8日(木) |
| ⑧ 8月27日(火) | ⑧ 8月21日(水) | ⑧ 8月22日(木) |
| ⑨ 9月3日(火) | ⑨ 9月4日(水) | ⑨ 9月5日(木) |
| ⑥ 9月17日(火) | ⑩ 9月18日(水) | ⑩ 9月19日(木) |
| ⑦ 10月1日(火) | ⑪ 10月2日(水) | ⑪ 10月3日(木) |
| ⑧ 10月15日(火) | ⑫ 10月16日(水) | ⑫ 10月17日(木) |
| ⑨ 11月5日(火) | ⑬ 11月6日(水) | ⑬ 11月14日(木) |
| ⑩ 11月19日(火) | ⑭ 11月20日(水) | ⑭ 11月21日(木) |
| ⑪ 12月3日(火) | ⑮ 12月4日(水) | ⑮ 12月5日(木) |
| ⑫ 12月17日(火) | ⑯ 12月18日(水) | ⑯ 12月19日(木) |
| ⑬ 1月14日(火) | ⑰ 1月15日(水) | ⑰ 1月16日(木) |
| ⑭ 1月28日(火) | ⑱ 1月29日(水) | ⑱ 1月30日(木) |
| ⑰ 2月4日(火) | ⑲ 2月5日(水) | ⑲ 2月6日(木) |
| ⑳ 2月18日(火) | ㉑ 2月19日(水) | ㉑ 2月20日(木) |
| ㉑ 3月4日(火) | ㉒ 3月5日(水) | ㉒ 3月6日(木) |
| ㉒ 3月18日(火) | ㉒ 3月19日(水) | ㉒ 3月27日(木) |

【注意点】

※天候（台風、大雪など）の影響により、中止等になることがありますので、ご了承ください。中止の場合は、電話連絡をさせていただきます。

※会場の受け入れ人数によって、人数が多い会場は参加を制限させていただくことがありますので、ご了承ください。

