

令和5年度後期 一般介護予防教室

参加者募集中

65歳以上の方を対象とした、令和5年度後期「一般介護予防教室」を開催いたします。参加をご希望される方は、お電話でお申し込みください。

なお、参加教室につきましては抽選で決定いたします。

募集期間：令和5年7月18日（火）～31日（月）まで

受付時間：平日の午前9時00分から午後5時00分まで

お問い合わせ

下諏訪町地域包括支援センター TEL 26-3377

一般介護予防教室とは…

- ・町内在住の65歳以上の方はどなたでもご参加いただけます。
- ・住み慣れた地域で、運動や健康講座を行い生活機能を落とさず、体力や気力の維持向上を図ることを目的とした教室です。
- ・教室の参加費は無料です。ほとんどの教室には送迎があります。



※ただし以下の方は参加できません

◇介護保険の通所系サービス（デイサービス、デイケア）を利用されている方

（教室の内容や場所については裏面に概略を記載しております。）

令和5年度 下諏訪町一般介護予防教室スケジュール

9月から開催

番号	会場	教室名	曜日・時間	回数	定員	送迎	内容(共通)	体力への自信
①	AFASスワ 後期9月～12月 (4か月間)	浮き浮き 水中ウォーキング	金曜日 9:30～10:30	全15回	8名	有	浮力により膝や腰への負担軽減させながら室内プールで 体操・ウォーキング	★★★★★
		グッド楽 健康トレーニング	水曜日 9:30～10:30	全15回	水曜日:6名	有	専門器具を使用した有酸素運動と筋力トレーニングを組み 合わせた運動基礎体力向上	★★★★★
			金曜日 9:30～10:30	全15回	金曜日:6名			
②	カーサアカデミー 通年 9月～3月 (7か月間)	歴史健康サロン	金曜日 9:30～11:00	全20回	5名	要相談	認知機能維持改善プログラム (郷土の歴史や史跡散策、民話の語り、生活習慣アドバ イス、ストレッチ)	★★★
③	諏訪共立病院 通年 9月～3月 (7か月間)	諏訪共立健康 リハビリテーション	隔週水曜日 14:30～15:45 ※隔週の2グループ制	全14回	10名 ※グループ分けは 諏訪共立病院にて実施	有	健康講話(呼吸、肩こり)フットケアの方法や軽運動 (棒体操など)について総合的な学習	★

10月から開催

番号	会場	教室名	曜日・時間	回数	定員	送迎	内容(共通)	体力への自信
④	グレイスフル下諏訪 後期 10月～3月 (6か月間)	さんさん 水中ウォーキング	水曜日 9:30～10:30	全22回	15名	有	浮力により膝や腰への負担軽減させながら室内プールで 体操・ウォーキング	★★★★
		さんさん マシン	金曜日 9:30～10:30	全22回	10名	有	専門教材(マシン、レッドコード)を使用してストレッチ や筋力増強 軽運動についての学習	★★★★
⑤	諏訪湖畔病院 後期 10月～3月 (6か月間)	あさがお健康塾	金曜日 10:30～11:30	全20回	15名	有	健康講話(認知症、ロコモ、口腔、栄養)有酸素運動と 筋力トレーニングを組み合わせた基礎体力向上	★★★
⑥	陽だまり横丁 後期 10月～3月 (6か月間)	陽だまり横丁 健康講座	月曜日 13:30～15:05 ※1教室45分 2グループ制	全24回	月曜日:10名 水曜日午前:10名 水曜日午後:10名 ※グループ分けは 陽だまり横丁にて実施	有	軽運動(ストレッチ、バランス運動、口腔運動、棒体操 など)について総合的に学習外出、目標に向けた機能訓 練、オリジナル教材を用いた脳トレ	★★
			水曜日 10:00～11:35 ※1教室45分 2グループ制					
			水曜日 13:30～15:05 ※1教室45分 2グループ制					
訪問型介護予防事業(要相談)			大勢の教室に参加するのは難しいけれど、介護予防したい方、運動してみたい方などは、職員にご相談ください。					

※★印の数が多いほど、運動量が多くなります。