

## 令和6年度前期 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6年度前期「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。

\*先着順ではございません。

希望者が多数の場合は抽選で決定いたします。



募集期間：令和6年2月13日（火）～3月1日（金）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6年度 下諏訪町一般介護予防教室スケジュール

| 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<br>前期 4月～7月<br>(4か月間)    | 浮き浮き<br>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<br>体操・ウォーキング   | ★★★★★  |
|                |                                 | グッド楽<br>健康トレーニング                                    | 水曜日 9:30～10:30                    | 全15回 | 水曜日:6名<br>金曜日: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<br>合わせた運動基礎体力向上                                      | ★★★★★  |
|                |                                 |   | 金曜日 9:30～10:30                    | 全15回 |   |     |   |        |
| ②              | グレイフル下諏訪<br>前期 4月～9月<br>(6か月間)  | さんさん<br>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<br>体操・ウォーキング  | ★★★★   |
|                |                                 | さんさん<br>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<br>や筋力増強 軽運動についての学習                                  | ★★★★   |
| ③              | 諏訪湖畔病院<br>前期 5月～9月<br>(5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、栄養、口腔)有酸素運動と<br>筋力トレーニングを組み合わせた基礎体力向上                              | ★★★    |
| ④              | カーサアカデミー<br>通年 4月～3月<br>(12か月間) | 歴史健康サロン   | 金曜日 9:30～11:00                    | 全33回 | 10名   | 要相談 | 認知機能維持改善プログラム<br>(郷土の歴史や史跡散策、民話の語り、生活習慣アドバ<br>イス、ストレッチ)                         | ★★★    |
| ⑤              | 陽だまり横丁<br>前期 4月～9月<br>(6か月間)    | 陽だまり横丁<br>健康講座                                      | 月曜日 13:30～15:05<br>※1教室45分 2グループ制 | 全24回 | 月曜日:10名<br>水曜日午前:10名<br>水曜日午後:10名<br>※グループ分けは<br>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<br>など)について総合的に学習外出、目標に向けた機能訓<br>練、栄養企画、オリジナル教材を用いた脳トレ | ★★     |
|                |                                 |   | 水曜日 10:00～11:35<br>※1教室45分 2グループ制 |      |   |     |   |        |
|                |                                 |   | 水曜日 13:30～15:05<br>※1教室45分 2グループ制 |      |   |     |   |        |
| ⑥              | 諏訪共立病院<br>通年 5月～3月<br>(11か月間)   | 諏訪共立健康<br>リハビリテーション                                 | 隔週水曜日 14:30～15:45<br>※隔週の2グループ制   | 全14回 | 10名<br>※グループ分けは<br>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<br>(棒体操など)について総合的な学習                                   | ★      |
| 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。