

# くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業 教室のご案内

介護予防事業では、介護保険の認定を受けていない市内在住の65歳以上の方を対象に、以下のような教室を実施しています。  
※各教室によって、教室の開催時期・期間が異なります。

## 転倒予防教室



### はつらつコース

講話、簡単なストレッチなどの運動を集団で行う教室です。  
健康意識を高め、運動習慣の定着を目指します。



### パワフルコース

有酸素運動と無酸素運動を、介護予防のためのマシンを使って行う運動教室です。  
それぞれの体力に合った強度でトレーニングしていきます。



### 夫婦コース

ご夫婦で仲良く介護予防!!  
家でもできるストレッチや簡単な運動、健康講話で心も体も健康に。  
楽しく仲間作りもしていきます。

## 認知症予防教室

### ぴんしゃん倶楽部

認知症に関する正しい知識を学びます。  
元気なうちからしっかり脳トレ・認知症予防に必要な運動を実施しながら頭と体を同時に使って楽しく認知症予防しましょう。



### 男の脳活倶楽部



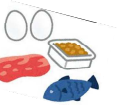
脳卒中が原因で起こる認知症は男性の方が多いと言われています。運動や脳トレを通して元気なうちから予防しましょう。男性だけの教室なので女性が多い教室は参加しにくいという人にもオススメです。

## まるっと口の健康教室 ～口腔・栄養～



～やわらかい物ばかり食べていませんか?～

お口のささいな衰えが、全身の健康状態に大きく影響することがわかってきました。一生おいしく食べるための栄養・口腔の講話などを行う教室です。  
健口体操でお口の働きを保ち、【健口長寿】を目指しましょう!!



教室でも  
感染予防対策を  
行っています!!

※教室の写真は、2020年以前に撮られたものです。  
現在は下記の感染予防対策を実施しています。

### ご理解とご協力をお願いします

- 入室時の体温測定
- マスクの着用
- 手洗い
- 他者との間隔を確保
- こまめな換気の実施
- など

