

# 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。  
※男のはつらつコースは運動のみの  
1時間のコースになります

### 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。

### ステップコース



マットの上を前後、左右、斜めに決めら  
れたステップを踏んで歩きます。楽しく  
体と頭を同時に使って転倒や認知症を予  
防しませんか？  
運動が苦手な人にもおすすめです！

## 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く  
いわれています。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。

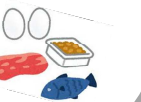


## 食とお口の嚥むすび教室

食&お口



～お口で気になることはありませんか？～  
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。いつまでもおいしく  
食べるために食事とお口のつながりを学べる教室です。  
健口体操や栄養・口腔の講話で、【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!!



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

