



令和6年度 一般介護予防事業

「後期教室」の参加者を募集します



### 一般介護予防事業とは？

目的：住み慣れた地域で、運動や健康講座へ参加していただくことで、生活機能を落とさず、体力、気力の維持や向上を図ります。

参加者：町内在住の65歳以上の方

原則：参加費無料

※注意※ 介護保険通所系サービス（デイサービス、デイケア）利用している方は参加できません。

また体力低下がみられる方へは、別途、お身体の様子に合った教室をご紹介させていただく場合があります。

### 申し込み期間・方法

募集期間：令和6年7月26日（金）～8月9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

申込み先：地域福祉推進係（下諏訪町地域包括支援センター）

お電話でお申込みください。TEL：26-3377

\*先着順ではございません。希望者が多数の場合は抽選となります。

### 参加した皆さんの声

理学療法士から、効果的なマシンの使い方を教えていただき、半年間ですが体力がついてきたと思います。



教室に参加して、運動をする習慣がついてきたように思います。散歩に出ることも多くなり、以前より若々しくなった気がします。

# 参加者の募集をしている「後期教室」一覧



## 9月から開催

※★印の数が多いほど、運動量が多くなります。

申込み番号	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	★★★★★
②		グッド楽 健康トレーニング	水曜日 9:30～10:30	全 15 回	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させた運動基礎体力向上	★★★★★
③			金曜日 9:30～10:30	全 15 回	6名	有		
④	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 9:30～11:30	全 20 回	1名	有	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)	★★★
⑤	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	7名	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(※グループ分けは諏訪共立病院にて実施)	★

## 10月から開催

申込み番号	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
⑥	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	★★★★★
⑦		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	★★★★★
⑧	諏訪湖畔病院 後期 10月～2月 (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、口腔、栄養)有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせさせた基礎体力向上	★★★
⑨	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(各5人)制	全 24 回	10名	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の脳トレ(※グループ分けは陽だまり横丁にて実施)	★
⑩			水曜日 10:00～11:35 ※1教室45分 2グループ(各5人)制	全 24 回	10名	有		★★
⑪			水曜日 13:30～15:05 ※1教室45分 2グループ(各5人)制	全 24 回	10名	有		★

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。

健康で過ごす時間を  
長くするためにも  
フレイル予防に  
取り組みましょう!

※教室の詳細については、「にこっとくらしナビしもすわ」  
でもご覧いただけます。

こちら↓



URL: <https://www.navi-shimosuwa.jp>

