



介護予防事業（12月）

1か月ごとに申込みしてください。※先着順



12月の予約は**11月19日（日）10時から受付**します。

電話での予約受付は**10時30分**からです。

①～④の事業は、**ひとり2事業**申し込みできます。

番号 事業名称	内容	講師	定員	会場・持ち物
①月曜ころばん塾 月曜 9:30～10:30	椅子を使った体操。ストレッチや自重での筋トレ、 脳トレ等を行います。 「楽しく、気持ちよく過ごしましょう。」	松下三代子氏	25 人	多目的室 飲料水・ スポーツタオル持参
②水曜ころばん塾 〈スマイル体操〉 水曜 9:30～10:30	椅子に座っての筋トレ&ストレッチ。ゆっくり 体をのばしていきます。だれでもできます。 「家庭的で温かな雰囲気でのんびり体操です。」	呑口眞一氏 桑原幸子氏	25 人	多目的室 飲料水・ スポーツタオル持参
③金曜ころばん塾 金曜 9:30～10:30	いつまでも元気で歩けるように、楽しく運動しま しょう。	金澤貴美子氏	25 人	多目的室 飲料水・ スポーツタオル持参
④カッピー体操 第1～4週の金曜 14:00～15:00	志木発祥。高齢者が教える高齢者の為の体操 『カッピー体操』。音楽に合わせて、立った姿勢で 筋トレします。「筋力アップにつながります！！」	カッピー スタッフ 2人	25 人	多目的室 飲料水・ スポーツタオル持参
⑤エンジョイ筋トレ 第3週の火曜 12月19日 13:00～14:30	初歩から指導、機械を使って行う筋トレ。 「正しい筋トレの方法を学びましょう！」	辻範子氏	10 人	多目的室 機能回復訓練室

以下の2事業は、随時受付を行います

⑥ 楽々筋トレ塾初回講習 第1・4週の金曜 13:00～14:30	第二福祉センターで初めて機械を使う人は受講 が必須です。機械の使い方を学びます。開始前の 健康チェックについても説明あります。予約制	松下三代子氏	2人	機能回復 訓練室
⑦ 楽々筋トレ塾 毎日9:00～16:00	初回講習を受けた人が、トレーニングマシーンを 利用し、自分のペースで筋力アップができます。			機能回復 訓練室