

第二福祉センター 介護予防事業



①～④の事業は、事前登録制です

定員を超えた事業は、待機者名簿に登録していただくと空きが出たら連絡します

番号 事業名称	内容	講師	定員	会場
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
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
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
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

⑤⑥の事業は随時受付ます

⑤ 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
⑥ 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。	なし		機能回復 訓練室

⑦の事業は毎月 1 日 10時から先着順で受付ます（※1月は4日となります）

⑦ 楽々筋トレ塾 フォローアップ講習 (第 2 週の月曜 11:00～12:00)	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！」 予約制 ※初回講習を受講済の方対象	松下三代子氏	10 人	多目的室 と 機能回復 訓練室
--	---	--------	---------	--------------------------