

志木市福祉センター
介護予防事業



(R7.4.1~)

<体操事業> 申込みは随時(事前登録制※)

事業名	実施日	主な内容	講師	難易度	持ち物
ころばん塾 (申込みは いずれか1つ)	毎週月曜日 13:30~14:30	椅子・マット・立位で、リズム体操や筋トレ、脳トレ等を介護予防指導士が体調に合わせてやさしく行います。	松下三代子氏	★★★	タオル、水分、上履き、(マスク)
	毎週火曜日 13:30~14:30	椅子・ゴムバンド等を使った筋トレ体操です。介護予防指導士が「筋力アップいき生き体操」を楽しんでいます。	宮崎きみゑ氏	★★★	
	① 第1・3金曜日 13:30~14:30 ② 第2・4金曜日 13:30~14:30	椅子を使って全身運動をします。健康運動実践指導者がやさしく楽しく行います。	岩下眞利子氏	★★★	
スマイル体操	① 毎週金曜日 10:00~11:00 ② 毎週土曜日 13:00~14:00	椅子に座っての筋トレ&ストレッチ、誰でもできます。家庭的で温かな雰囲気でのんびり体操をします。	呑口眞一氏 桑原幸子氏	★	
カッピー体操	毎週水曜日(5週目除く) 13:30~14:30	多くの人が知っている音楽に合わせて、立った姿勢などで筋力アップの体操をします。	カッピースタッフ 3人	★★★	
リフレッシュヨガ	第1・3水曜日 13:30~14:30	マットを使って行うヨガです。ストレッチと呼吸法で自律神経を整えます。	田中小百合氏	★★★	バスタオル、水分
椅子ヨガ	第2・4水曜日 10:00~11:00	椅子に座って行うヨガです。ゆったりとした動きで心身の安定を養います。		★	タオル、水分
ラジオ体操	毎日 9:30~9:40	職員と一緒にラジオ体操をします。毎日の日課にいかがですか。	なし		

<マシン事業> 申込みは随時

事業名	実施日	主な内容	講師	定員	持ち物
楽々筋トレ塾 初回講習	第1・4金曜日 10:00~11:30	筋トレマシン個人利用(楽々筋トレ塾)を行うため、マシンの使い方や健康チェックなどを説明します。	松下三代子氏	2人	タオル、水分、上履き、(マスク)
楽々筋トレ塾 (筋トレマシン個人利用)	毎日 9:00~16:00の 内1人1時間以内	初回講習を受けた人が、5台ある筋トレマシンの空いている時に、自由にご利用いただけます。	なし	2人	(マスク)
楽々筋トレ塾 フォローアップ講習	第2月曜日 14:45~15:45	講師指導のもと、マシンの使い方の復習やその他の道具を使ったトレーニングで筋力作りをします。	松下三代子氏	8人	

<レクリエーション事業> 申込みは随時(歌声サロンは、事前登録制※)

事業名	実施日	主な内容	持ち物
輪投げ・マグダーツ 練習会	火曜日 9:30~11:15	老人クラブで大会がある輪投げとマグダーツを練習しています	タオル、水分、(マスク)
歌声サロン (申込みは いずれか1つ)	A班 第1・3土曜日 14:15~15:30	みんなで歌詞カードを見ながら懐かしい曲を合唱します。	水分、(マスク)
	B班 第2・4土曜日 14:15~15:30		

※事前登録制

電話又は、窓口にて参加希望事業の空き状況をご確認ください。定員を超える事業に申し込まれた人は、待機者としての登録となります。空きができた時にご連絡します。

すでに待機者がいる事業では、長期欠席されている方には一旦待機登録に回っていただき、お待ちの方に順番を譲っていただきます。詳しくは事務所にお問合せください。