

第二福祉センター 介護予防事業



(1)～(8)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)月曜ころぼん墊 (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 三千代氏	25人	多目的室
(2)水曜ころぼん墊 (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)金曜ころぼん墊 (金曜14:00～15:00)	いつでも元気に歩けるように、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『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
(5)ろっ骨体操・カキラ① (第1, 3日曜日 10:00～11:00)	ろっ骨を中心とした関節を使うことで 身体機能を高めるエクササイズメソッド	小布施 千鶴子氏	25人	多目的室
(6)ろっ骨体操・カキラ② (第2, 4土曜日 10:00～11:00)		小布施 千鶴子氏	25人	多目的室
(7)ストレッチヨガ① (第2, 4火曜日 10:00～11:00)	柔軟性を高めるストレッチと、心身を整えるヨガを 組み合わせたスタイルで、運動が苦手な人も安心して 参加できます	田中 小百合氏	25人	集会室
(8)ストレッチヨガ② (第2, 4金曜日 10:00～11:00)		田中 小百合氏	25人	集会室

(9)(10)の事業は随時受け付けます

(9)楽々筋トレ墊初回講習 (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修です。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
(10)楽々筋トレ墊 (毎日9:00～16:00)	初回講習を受けた人が、トレーニングマシンを利用し、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

(11)の事業は毎月1日10時から先着順で受け付けます(*1月は4日となります)

(11)楽々筋トレ墊 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
--	---	---------	-----	----------------------