

TOSUSHI音楽サロン

記事ID 0002314

音楽を聴く、歌を歌う、楽器を奏でる『音楽活動』と『身体活動』で心身のリフレッシュができるサロンです。

- 対象 全3回の教室に参加できる65歳以上の市内居住者
- とき 9月5日・12日・19日、いずれも金曜日、13時30分～15時30分
- ところ 田代まちづくり推進センター
- その他 修了証あり。飲み物やタオルを持参し、運動ができる服装でお越しください
- 申し込み 8月8日(金)から29日(金)までに高齢障害福祉課へ

とす元気カフェ

記事ID 0079204

市から認定を受けた『介護予防サポーター』と一緒に介護予防体操などを行いながら、楽しく過ごします。

- とき・ところ
 - ・毎週月曜日、10時～12時、基里まちづくり推進センター分館
 - ・毎週水曜日、14時～16時、中央老人福祉センター
- 内容 健康チェック、介護予防体操、ストレッチ、とすこ体操、認知症予防の頭の体操
- その他 飲み物やタオル、眼鏡を持参し、運動ができる服装でお越しください。申し込み不要です

ニンにんカフェ

記事ID 0061042

お茶を飲みながら、世間話や日頃の悩み、不安を話します。

- 対象 認知症の人やその家族、認知症に関心がある人
- とき 8月23日(土)10時～11時30分

- ところ 中央老人福祉センター
- 定員 20人程度
- 参加費 100円
- 申し込み 高齢障害福祉課へ



ロコモーショントレーニング教室

9月は市民体育館で実施します!



9月は敬老月間です

ロコモーショントレーニング教室は、ロコモティブシンドローム予防の健康講話やストレッチ、筋力トレーニングなどの運動指導を行う教室です。毎月、各まちづくり推進センターで行っている人気の教室で、自宅でもできる運動をたくさん学ぶことができ、血圧測定も実施しています。

9月は特別に地区を限定せず、市民体育館1カ所で行います!

- 運動指導 ストレッチ、筋力トレーニング、リズムダンス など
- 健康講話 生活習慣病予防、介護予防の目的、市介護予防サポーター養成事業の紹介 など

ロコモティブシンドロームとは

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって、転倒や骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要になる危険性が高い状態です。



こんな人にとってもおすすめです



「普段、なかなか体を動かす機会がない…」

「一緒に運動できる教室、興味はあるけど参加したことないな…」

「みんなで楽しく体を動かしたい!」

- 対象 65歳以上の市内居住者
- とき 9月4日から25日までの毎週木曜日、14時～16時
- ところ 市民体育館(スポーツホール2)
- その他 修了証あり。飲み物、タオル、室内用運動靴を持参し、運動ができる服装でお越しください
- 申し込み 8月7日(木)から28日(木)までに高齢障害福祉課へ

今まで参加したことがある人はもちろん、「どんな教室だろう」という初めての人の参加もお待ちしております!!
ぜひお気軽にお申し込みください♪

