

今年こそ、介護予防。

介護予防教室の すゝめ

1. はつらつ健康教室

運動器 外出 運動の強さ ★★★★★

★セラバンドやボールを使って、運動機能を向上させましょう！

コース 月曜・木曜コース(月2回程度)
 時間 午後1時～午後2時30分
 定員 2教室 各教室 20名
 送迎 なし
 入浴 なし
 参加費 1回 300円
 会場 老人福祉センターなのはな (旧 トクタケノーク)



2. 筋力アップ教室

運動器 栄養 口腔 外出 運動の強さ ★★★★★☆

★マシーンを使ったトレーニングで、筋力アップを目指しましょう！

コース 水曜・金曜コース(月2回程度)
 時間 午後1時～午後3時30分
 定員 4教室 各教室 12名
 送迎 あり
 入浴 あり
 参加費 1回 300円
 会場 ケアセンター湯の入



3. 健口すこやか教室

口腔 運動器 栄養 外出 運動の強さ ★★★★★☆

★楽しく体を動かしたり声を出しながら、口腔機能の改善をしましょう！

コース 水曜コース(月2回程度)
 時間 午前9時15分～午前11時30分
 定員 2教室 各教室 18名
 送迎 あり
 入浴 あり
 参加費 1回 300円
 会場 ケアセンター湯の入



『口活』
始めてみませんか？

4. いきいき教室

理解 運動器 栄養 口腔 外出 気分 運動の強さ ★★☆☆☆☆

★脳トレや転倒予防の体操を行いながら、一日をいきいきと過ごしましょう！

コース 火曜・木曜コース(週1回程度)
 時間 午前9時15分～午後3時30分
 定員 2教室 各教室 18名
 送迎 あり
 入浴 あり
 参加費 1回 300円 ※昼食代別途 500円
 会場 ケアセンター湯の入

『アタマもカラダも
若返る』
おすすめ教室
No.1

5. 脳トレ教室

理解 栄養 口腔 外出 気分 運動の強さ ★☆☆☆☆

★計算・かなひろい等の脳トレやレクリエーションで認知症予防をしましょう！

コース 金曜・土曜コース(週1回程度)
 時間 午前9時15分～午後2時30分
 定員 1教室 各教室 18名
 送迎 あり
 入浴 あり
 参加費 1回 300円 ※昼食代別途 500円
 会場 ケアセンター湯の入



◇各教室について◇

表示されている★マークは、運動強度を表しています。★が多いほど運動強度は高くなります。

◇お風呂について◇

湯の入荘のお風呂には、介助員はおりません。自力で入浴できる方がご利用いただけます。