

令和7年度 体 操 教 室

～老化に負けるな！65歳から始める運動習慣～

10月・11月 参加者募集中！

健康寿命を延ばし、介護保険サービスに頼らず生活できる身体づくりを目指すため、健康運動指導士などが自宅でできる運動の紹介や指導を行います。

【対象者】65歳以上の方で、介護保険の認定を受けていない方

【持ち物】運動しやすい靴・水分・汗拭きタオル・バスタオルまたはヨガマット

【参加費】500円

10月14日（火）	10：00～11：00	伏見公民館	小原先生
10月29日（水）	10：00～11：00	大庭台集会所	金子先生
11月11日（火）	10：00～11：00	伏見公民館	小原先生
11月26日（水）	10：00～11：00	大庭台集会所	金子先生

大庭台集会所（大庭台第一公園総合集会所）：御嵩町中 2678-137

*必ず 10 日前までに予約をしてください。（定員20名）

*無料で送迎します。

<予約先>：御嵩町在宅介護支援センター 0574-67-8324



小原 徳子 先生

【動ける身体づくりを目指して！】

動きケア®パーソナルトレーナーの「おはら」です。動きやすい身体づくりを目指して ◆ひとつひとつ丁寧に ◆繰り返し行います。少し手話もできるので、身振り手振りでわかりやすく進めていきます。



金子 真美 先生

【明るく！楽しく！元気よく！】

健康運動指導士。こわばりがちな身体をほぐし、筋トレ、有酸素運動、脳トレなど、生活に必要な体力をつける運動を楽しく行う盛りだくさんの教室です。強度はそれぞれ調節できるので心配ご無用！わっはっはー！と笑って、心も体も元気になりましょう。

「サポーター養成講座」予約受付中！

認知症を正しく理解するため、皆様の地域や会社、学校などでも認知症サポーター養成講座を受講しませんか。

＜認知症サポーターとは＞

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識と理解を身につけた人のことです。特別に「何かをしなくはいけない」というものではなく、地域でできることをする、認知症の人と認知症の人の介護をする家族を支える身近な応援者です。

＜認知症サポーターの講師を派遣します！＞



★参加条件：5名以上の受講者が集まれば開催可能です。

★費用：無料

★講座を修了したら？

講座を受講後、認知症サポーターの目印としてオレンジリング(ブレスレット)をお渡しします。

★申込方法：在宅介護支援センター（67-8324）まで、ご連絡ください。

申込みの際は、参加人数、会場、開催希望日時をお知らせください。ご希望の日時に沿えな

「出前講座」予約受付中！

「介護保険サービスや終活・介護の方法について知りたい」「ゲームやレクリエーションをして楽しみたい」「脳トレーニングをしたい」「自宅でできる体操やフォークダンスなどして身体を動かしたい」など、在宅介護支援センター職員が出向いて講座を行います。

【対象者】おおむね65歳以上の高齢者グループ

【講師派遣料】無料

*日時、講座内容など相談に応じます。まずは、お電話ください。



【問い合わせ先】

御嵩町在宅介護支援センター

電話番号：0574-67-8324

