

人や地域と積極的につながろう



■ 自分にあった社会参加のかたちをみつけてみましょう

介護予防教室

市内に住所を有し居住する65歳以上の人が参加できます。介護予防に関して健康管理、運動機能向上、認知症予防、栄養改善などをテーマとした教室です。日程等は変更になる場合がありますので、各事業所にご確認ください。

● 90分/回 ● 参加費無料(但し、材料費等の実費がかかる場合があります。)

要予約

出張

- 65歳以上の人が5人以上かつ過半数の団体に出向いて教室を行います。
- 1か月前までに直接、事業所へお申込ください。基本は平日の日中で1年間に1団体2回まで申込可能。

申込先・問合せ先	教室名	教室内容	実地場所	日程・時間	出張
社会福祉法人 希望の里 野村きぼう苑 ☎ 0595-84-7888	セラバンド体操	BGMを聴きながらストレッチで体をほぐし、ゴムバンドで筋肉をじっくり鍛え、最後にスクエアステップを行います。	野村地区 コミュニティセンター 野村三丁目	毎月第1水曜日 午前10時～11時30分	○
	うたごえ喫茶「きぼう」	季節の歌、リクエスト曲、懐かしい歌をピアノ・ギターなど、生演奏に合わせて、仲間と唄うことで脳の活性化を促します。		毎月第2金曜日 午前10時～11時30分、 毎月第3・4火曜日 午後1時30分～3時	
	笑いヨガ	深呼吸と笑いを組み合わせた健康体操です。笑うことでたくさんの空気を自然に体に取り入れ簡単にできる体操です。		6月29日(月)・8月31日(月) 9月29日(火)・11月30日(月) 12月8日(火)・19日(火) 午後1時30分～3時	
社会福祉法人 ケアフル亀山 ☎ 0595-84-5331 社会福祉法人 ケアフル亀山 ☎ 0595-96-1188 社会福祉法人 ケアフル亀山 ☎ 0595-85-8585	介護予防教室	運動機能向上をメインに自宅でもできる軽体操や色々な手具を使用し、楽しみながら体を動かし、介護予防に取り組みます。 ※毎月違う体操メニューを予定しています。	東部地区 コミュニティセンター 阿野田町	毎月第3水曜日 午後1時30分～3時	○
老人福祉 関センター2階 関町木崎			毎月第2木曜日 (但し、2月は18日) 午後1時30分～3時		
川崎地区 コミュニティセンター 川崎町			毎月第3月曜日 (祝日開催) 午後1時30分～3時		
社会福祉法人 青山里会 亀山老人保健施設 ☎ 0595-83-5921	レッツゴー 五ツ星	5つの健康(体・頭・心・栄養・仲間づくり)を目指してさまざまなことに取り組みます。	亀山老人保健施設1階 羽若町	毎月第2・4水曜日 (但し、9月は変更になります) 午後1時30分～3時	○
社会福祉法人 柵会 華旺寿 ☎ 0595-96-3131	いきいき教室	体操・認知症予防・レクリエーション・健康に関する講話・小物作りなど、さまざまなテーマに取り組みます。	老人福祉関センター2階 関町木崎	毎月第2火曜日 午前10時～11時30分 (但し、8月は18日)	○
	リハビリ教室	筋力の維持・向上を図り、転倒を予防する身体づくりを目指して運動、講話などを行います。	林業総合センター 加太坂屋	毎月第3水曜日 午後1時30分～3時	
NPO法人 みんなDeうきうき歌謡団 ☎ 090-7048-8120 代表:かさい	音楽療法	歌唱や楽器に合わせて脳トレ、トーンチャイム演奏。パタカラ唱や楽しい早口言葉と口腔機能維持向上。昭和歌謡などに合わせたダンス・軽体操・歌唱活動・スクエアステップなどを行います。	老人福祉 関センター2階 関町木崎 本町地区 コミュニティセンター 本町二丁目	毎月第1月曜日 (但し、5月は11日、 1月は18日) 午後1時30分～3時 毎月第3水曜日 午前10時～11時30分	○
鈴鹿農業共同組合 ☎ 059-384-1123	スクエア ステップ教室	スクエアステップ指導員のもと、認知症などの予防や仲間づくりに取り組みます。 [全日共通] 時間:午前10時～11時30分	亀山神辺支店 太岡寺町 亀山支店【昼生】 中庄町 野登支店 両尾町 亀山支店【白川】 白木町 川崎支店 川崎町 亀山支店 東御幸町 井田川支店 井田川町 関支店 関町木崎 関支店【加太】 加太坂屋	4月16日(木)・9月24日(木) 4月23日(木)・10月15日(木) 5月14日(木)・12月17日(木) 5月19日(火)・10月20日(火) 6月25日(木)・12月22日(火) 7月9日(木)・9月2日(月) 7月21日(火)・9月2日(月) 7月28日(火)・9月3日(月) 9月17日(木)・9月3日(月)	○