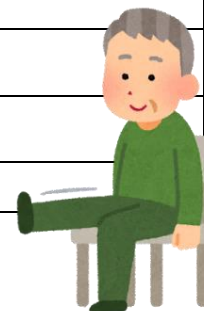


# ◆ 運動教室

## 介護予防運動教室

内 容	介護・生活習慣病予防を目的に、効果的な運動を行うための運動指導を行います。 年間2クール実施（1クール約4か月で週2回教室開催）	
対 象	65歳以上の東温市内に居住している方	
場 所	東温市川内健康センター2階・東温市中央公民館	
費 用	年間保険料1,200円が必要	
問 い 合 わ せ	東温市社会福祉協議会 ☎ 955-5535	



## 短期集中運動講座事業

内 容	身体の柔軟性を高めるストレッチ、筋力アップやバランスボールを使った運動を行います。	
対 象	65歳以上の東温市内に居住している方	
教 室 名	重信教室	川内教室
日 程 ・ 時 間	7・8・9月で実施 9:30～11:30	7・8・9月で実施 14:00～16:00
場 所	東温市中央公民館	東温市川内健康センター2階
費 用	無料	
問 い 合 わ せ	東温市 長寿介護課 ☎ 964-4408 東温市社会福祉協議会 ☎ 955-5535	



## プール使用型運動指導事業

内 容	温水プールを利用した水中運動やウォーキング等を行います。	
対 象	65歳以上の東温市内に居住しており、医師等から運動を制限されていない方	
場 所	東温市ふるさと交流館 さくらの湯	スポーツクラブ フィッタ重信
時 間	9:00～11:00	10:30～12:30
費 用	1回 さくらの湯 入館料 ※別途、年間保険料1,200円が必要	1回 400円
問 い 合 わ せ	東温市社会福祉協議会 ☎ 955-5535	東温市 長寿介護課 ☎ 964-4408

## 自主運動グループ立ち上げ支援

内 容	健康寿命の延伸（介護予防・生活習慣病予防）を目的に、自主的に運動を始めようと考えているグループに対し、運動の内容指導や団体の運営に関する助言等、自主運動グループ立ち上げ支援を行います。支援回数は3か月で計7回程度です。
対 象	東温市に住んでいるおおむね65歳以上で、以下の条件を満たす方 ・5人以上の参加者の確保ができること ・場所の確保が自分たちで行えること ・週2回の運動が3か月以上できること
費 用	無料
日 程	グループの任意
場 所	グループメンバーが無理なく集まれる場所。屋内外は問いませんが、屋根があり人数分の椅子が確保できる場所。
問 い 合 わ せ	東温市社会福祉協議会 ☎ 9 5 5 - 5 5 3 5

## 筋力アップ教室

内 容	生活習慣病及びフレイル予防のため、適切な運動習慣を身につけて筋力の保持増進を図り、運動意識を高めるための教室を開催します。
回 数	年10回
問 い 合 わ せ	東温市 健康推進課（東温市総合保健福祉センター） ☎ 9 6 4 - 4 4 0 7

