◆ 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　　☎ ０８９－９５５－５５３５

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　　☎ ０８９－９６４－４４０８ 東温市社会福祉協議会　　☎ ０８９－９５５－５５３５	

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 ☎ ０８９－９５５－５５３５	東温市 長寿介護課 ☎ ０８９－９６４－４４０８

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　　☎ ０８９－９５５－５５３５

運動紹介事業

内　　容	生活習慣病及びフレイル予防のため、体力測定、講義、運動を体験する機会を提供します。
対　　象	生活習慣病ハイリスク者または運動に取り組みたい人
回　　数	年 4 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）☎ ０８９－９６４－４４０７