

大人気!

令和7年度介護予防教室ご案内

今年4月～10月までの参加者は実169人、延べ1591人!

【ふまねっとクラブ】

隔週水曜日 10時～11時半

50cm四方のマス目でできた大きな網をふまないようにゆっくり慎重に歩く運動です。歩行と認知機能の改善に効果があります。



【音楽体操教室】

隔週金曜日 10時～11時半

大画面を見ながら、音楽やリズムに合わせて体を動かします。椅子に座ってできるので、多少足腰に自信がない方でも楽しめます。



※ふまねっとと音楽体操教室の同時申し込みはできません(どちらかを選んでください)。

【健康マージャン教室】

第2・4火曜 13時15分～15時半

「(お酒を)飲まない」「(タバコを)吸わない」「(お金を)賭けない」の3ナイで楽しむマージャン教室です。初心者から経験者まで、ベテランサポーターがそれぞれのレベルに合わせて優しく教えてくれます。



【レクリエーション吹き矢】

第1・3金曜 13時半～14時半

腹式呼吸を用いた有酸素運動で、呼吸機能の向上、脳の老化防止に効果があります。ビンゴ的やレクリエーション的などゲーム感覚で健康づくりが出来ます。※定員16名。



※会場は全て「福祉センター」です。



現在参加されている方も改めて申し込みが必要です。
お忘れのないようお申込みください。



申し込み用紙は裏面です ↪

令和7年度介護予防教室申込書

締め切り
令和7年1月31日

申し込み先→大樹町社会福祉協議会

(大樹町福祉センター内)

☎ 6-4130 FAX 6-4120

お名前: _____

生年月日: 昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日(_____ 歳)





ご住所: 大樹町 _____

電話番号: _____

緊急連絡先: 名前 _____ (続柄: _____)

電話番号 _____

緊急連絡先は必ずご記入ください

クラブ・教室名		参加希望の教室に○
ふまねっとクラブ		
音楽体操教室		
健康マーじゃん教室		
レクリエーション吹き矢クラブ		

※「ふまねっと」「音楽体操教室」のいずれかに申し込んだ市街地区の方で公共交通バス「コスモ」をご利用の方には乗車券を助成します。

※市街地区以外でご自分で来られない方は送迎しますが定員がありますので事前にご相談ください。