

介護予防で元気アップ!

元気なうちから介護予防に取り組み、いつまでもいきいきとした健康長寿を目指しましょう。

詳しい日程については、チラシ(長寿介護課、保健センターまたは市ホームページで入手)をご覧ください。

☎長寿介護課 ☎449

①おいしく食べよう栄養教室

日4月26日(水)、5月11日(木)、6月27日(火)、7月25日(火)、8月17日(木)、9月25日(月)、10月18日(水)
午前10時～午後0時30分
場保健センター
定各回16人(申込順)

②オーラルフレイル予防教室

日6月21日(水)、9月25日(月)
午後1時30分～3時
場保健センター
定各回15人(申込順)

③ころばん介護予防教室

日(1)5月15日～9月4日(原則毎週月曜日・全14回)(2)5月12日～9月29日(原則毎週金曜日・全14回)
午前10時～11時30分
場(1)保健センター(2)八潮メセナ・アネックス
定各回20人

④俺の体操教室

日5月29日～9月4日(原則毎週月曜日・全14回)
午後1時30分～3時
場保健センター
定20人

⑤介護予防体操教室

日5月9日～9月15日(原則毎週火曜日・全14回)
(1)午前10時～11時30分(2)午後1時～2時30分(3)午後3時～4時30分
場保健センター
定各回20人



体操教室

⑥若返ろぞ! シニア体操教室

●エイトアリーナ
日5月1日～9月13日(原則毎週月曜日・全14回)
午前10時～11時30分
定100人

●コミュニティセンター
日5月16日～9月19日(原則毎週火曜日・全14回)
午前10時～11時30分
定30人

●ゆまにて
日5月10日～9月13日(原則毎週水曜日・全14回)
午後1時30分～3時
定40人

●りらーと八幡(公民館)
日5月26日～9月8日(原則毎週金曜日・全14回)
(1)午前10時～11時30分(2)午後1時30分～3時
定各回40人

●りらーと八条(公民館)
日5月25日～9月7日(原則毎週木曜日・全14回)
午前10時～11時30分
定80人

●八潮メセナ・アネックス
日5月17日～9月20日(原則毎週水曜日・全14回)
(1)午前10時～11時30分(2)午後1時30分～3時
定各回60人

●資料館
日5月18日～9月7日(原則毎週木曜日・全14回)
(1)午後1時30分～3時(2)午後3時15分～4時45分
定各回30人

●古新田公民館
日5月25日～9月21日(原則毎週木曜日・全14回)
午後1時30分～3時
定15人

—①～⑥共通—

対市内在住の65歳以上の方(③は女性、④は男性)
内①管理栄養士による講話や調理実習②歯科衛生士による歯磨きの指導、口腔機能低下を予防するお口の体操③～⑥専門の指導員による運動の実技指導や自宅でできる運動紹介、運動継続のアドバイス
費①500円(食材料費)②～⑥無料

申①②4月17日から、電話で長寿介護課へ
③～⑥4月19日(消印有効)までに、往復はがきを長寿介護課へ
▼往信裏面=氏名(ふりがな必須)、郵便番号と住所、生年月日、電話番号、⑤⑥は、希望する会場と時間(第3希望まで記入)
※申し込み多数の場合、抽選。複数事業の申込不可。

春のスポーツ教室

☎文化スポーツセンター ☎996-5126

●大人向け—

①はじめてピラティス

日5月2日～6月27日(5月30日を除く、毎週火曜日・全8回)
午前9時30分～10時30分
費4,800円



ピラティス

②かんたんエアロ

日5月2日～6月27日(5月30日を除く、毎週火曜日・全8回)
午前10時45分～11時45分
費4,800円

③エアロ&トレーニング

日5月2日～6月27日(5月30日を除く、毎週火曜日・全8回)
午後7時～7時45分
費3,600円

④引き締めサーキット

日5月2日～6月27日(5月30日を除く、毎週火曜日・全8回)
午後8時～8時45分
費3,600円

⑤ピラティス&ストレッチ

日4月28日～7月7日(5月5日、6月2日・16日を除く毎週金曜日・全8回) 午前11時～正午
費4,800円

●ワンダーレッスン—

⑥はじめてヨガ

日4月29日(祝) 1部=午前9時30分～10時30分、2部=午前10時45分～11時45分
費各部500円

⑦簡単ボクサシェイプ

日5月3日・5月5日(各祝日) 午前10時～11時
費各回500円

⑧リズム体操&ストレッチ

日5月6日・5月20日(各土曜日)
午前10時～11時
費各回500円

⑨引き締めサーキット(ビギナー)

日6月10日・6月24日(各土曜日)
午前10時～11時
費各回500円

●子ども向け—

⑩ミズノスポーツ教室「運動会必勝塾」(かけっこ教室)

日5月6日(土) 1部=午前9時～10時、2部=午前10時15分～11時15分、3部=午前11時30分～午後0時30分

場鶴ヶ曽根運動広場(雨天時=エイトアリーナ)
※雨天時は、一部プログラムを変更して実施
対1部=市内在住・在園の年長とその保護者、2部=市内在住・在学の小学校1、2年生、3部=市内在住・在学の小学校3、4年生
定1部=15組、2・3部=30人
費各部1,000円



—①～⑩共通—

場エイトアリーナ
対市内在住・在勤・在学の15歳以上の方※中学生を除く
定①～⑤30人(申込順)、⑥～⑩各回30人程度(当日先着順)

—①～⑩共通—

申参加申込書(文化スポーツセンター、エイトアリーナまたは市ホームページで入手)を4月14日から各教室の初回教室の1週間前までに、文化スポーツセンター(☎996-5126、受付=午前9時～午後5時)へ※⑥～⑩は事前申し込み不要
※①～⑤の教室は見学(無料)することができます。

八潮市役所 ☎996-2111 市外局番は(048)です

日日時・期間 場場所 対対象 内内容 持持ち物 定定員 費費用 申申し込み 問問い合わせ