

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。**問**長寿介護課 ☎408

①おいしく食べよう栄養教室

日 4月27日(月)、5月19日(火)
午前10時～午後0時30分
定 各日20人(申込順)

②俺の料理教室

日 6月17日(水)、9月16日(水)、12月17日(木)、令和9年3月16日(火)
午前10時～午後0時30分
定 各日15人(申込順)

③オーラルフレイル予防教室

日 第1期 = 9月10日(木)、10月21日(水)(どちらか1回)
第2期 = 令和9年2月10日(水)・25日(木)(どちらか1回)
午後2時～3時30分
定 各日15人(申込順)

④フレイル予防教室

日 5月29日～7月10日(原則毎週金曜日・全7回)
午後1時30分～3時
定 20人(申込順)

⑤俺の体操教室

日 5月11日～9月14日(原則毎週月曜日・全14回)

週月曜日・全14回
(1)午前10時～11時30分
(2)午後1時30分～3時
定(1)(2)各20人

⑥介護予防体操教室

日 5月12日～9月8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
定(1)～(3)各25人

⑦ころばん介護予防教室

日 5月29日～9月18日(原則毎週金曜日・全14回)
午前10時～11時30分
定 20人

⑧若返ろぞ! シニア体操教室

●エイトアリーナ
日 5月27日～9月18日(原則毎週水曜日・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19日～9月15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27日～9月16日(原則毎週水曜日・全14回)
(1)午後1時30分～3時
(2)午後3時15分～4時45分
定(1)(2)各30人

●りらーと八幡公民館

日 5月22日～9月18日(原則毎週金曜日・全14回)
(1)午前9時～10時15分
(2)午前10時45分～正午
定(1)(2)各40人

●りらーと八条公民館

日 6月11日～9月17日(原則毎週木曜日・全11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20日～9月30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(1)(2)各60人

●資料館

日 5月19日～9月15日(原則毎週火曜日・全14回)
(1)午後1時30分～3時
(2)午後3時15分～4時45分
定(1)(2)各30人

●古新田公民館

日 5月21日～9月24日(原則毎週木曜日・全14回)
午後1時30分～3時
定 15人

●浮塚公民館

日 5月18日～9月28日(原則毎週月曜日・全14回)
午後1時30分～3時
定 20人

—共通—

場 ①②保健センター栄養指導室③～⑦市役所多目的室
対 市内在住で65歳以上の方(②⑤は男性⑦は女性)
内 ①②管理栄養士による講話や調理実習③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(第1期、第2期で内容が変わります)④専門の指導員によるフレイルや認知症予防のトレーニング⑤～⑧専門の指導員による運動の実技指導や自宅でき

る運動紹介、運動継続のアドバイス
費 ①②500円(食材料費)③～⑧無料
申 ①～④4月6日から、電話で長寿介護課へ
⑤～⑧4月10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、希望する教室名・会場・時間(第3希望まで記入可能)
※⑤～⑧申し込み多数の場合、抽選。④～⑧は複数事業の申込不可。

春のスポーツ教室

気軽にスポーツに親しむことができるよう、年齢・体力などに応じたスポーツ教室を行います。**問**エイトアリーナ ☎999-7011

大人向け

①ピラティス教室
日 4月21日～6月30日(5月5日、6月2日・9日を除く毎週火曜日・全8回)
午前9時30分～10時30分

②ボクサシェイプ教室
日 4月22日～7月1日(4月29日、5月6日、6月10日を除く毎週水曜日・全8回)
午後7時～8時

③ナイトピラティス教室
日 4月30日～7月2日(6月4日・11日を除く毎週木曜日・全8回)
午後7時～8時

④リラックスヨガ教室
日 4月24日～7月3日(5月15日、6月5日・19日を除く毎週金曜日・全8回)
午前9時30分～10時30分

⑤スリムシェイプエアロ教室
日 4月24日～7月3日(5月15日、6月5日・19日を除く毎週金曜日・全8回)
午前10時45分～11時45分

ワンダーレッスン

⑥骨盤ウォーキング教室
日 5月9日(土)
午前9時30分～10時30分

⑦ZUMBA教室
日 5月9日(土)
午前10時45分～11時45分

⑧ボクサシェイプ教室
日 5月23日(土)
午前9時30分～10時30分

⑨ボディケア&ストレッチ教室
日 5月23日(土)
午前10時45分～11時45分

⑩ZUMBA教室
日 6月6日(土)
午前9時30分～10時30分

⑪脂肪燃焼&筋トレ教室
日 6月6日(土)
午前10時45分～11時45分

⑫かんたんエアロ教室
日 6月27日(土)
午前9時30分～10時30分

⑬脂肪燃焼&筋トレ教室
日 6月27日(土)
午前10時45分～11時45分

子ども向け

⑭ミズノスポーツ塾 鉄棒教室
日 5月23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

対 1部 = 市内在住・在園の年長、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

⑮ボルダリング教室
日 6月27日(土) 1部 = 午前9時30分～10時30分、2部 = 午前10時45分～11時45分

対 1部 = 市内在住・在園の年少～年長とその保護者、2部 = 市内在住・在学の小学生

—共通—

場 ①④⑤エイトアリーナ体育室②～⑨エイトアリーナ多目的室
⑩～⑬ゆまにて軽運動室
定 ①50人(申込順)②④25人(申込順)③30人(申込順)⑤20人(申込順)⑥～⑨25人(当日先着順)⑩～⑬30人(当日先着順)⑭各部20人(申込順)⑮1部 = 15組、2部 = 30人(各部申込順)
費 ①～⑤4,800円⑥～⑬500円⑭⑮1,000円

—①～⑬共通—

対 市内在住・在勤・在学で15歳以上の方※中学生を除く
—①～⑤、⑭～⑮共通—
申 参加申込書(エイトアリーナまたは市ホームページで入手)を4月8日から各教室の初回教室の1週間前までに、エイトアリーナ(受付 = 午前9時～午後5時)へ
※①～⑤の教室は見学することができます(無料)。

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(記載がない場合は無料) 申 申し込み 問 問い合わせ