|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 事業名 | 曜日 | 時間 | 場所 | 内容 |
| 貯筋運動自主活動 | 毎週金曜日 | ①13:30～14:20  ②14:30～15:20 | 神内構造改善センター | 腹筋と下肢筋力をつけるための筋力トレーニングを行います。椅子に座ってできる簡単な運動です。（一部会場で、貯筋マイスターによる指導あり） |
| 第2・4月曜日 | 9:30～10:30 | 大里多目的集会施設 |
| ※各会場の曜日、時間については  お問合せください。 | | 中村多目的集会施設　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　上地多目的集会施設　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　鮒田改善センター　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　上野農事集会所　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　茶屋地改善センター　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　鵜殿福祉センター　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　鵜殿地域交流センター　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ふれあい会館　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　井内青年クラブ |
| ボールを使った  健康運動教室 | 第１木曜日 | ①9:30～10:30  ②10:30～11:30 | 鵜殿地域交流センター | 健康運動指導士の指導による、小さなボールを使った転倒予防体操とストレッチ体操を行います。成川下地以外の場所は、ヨガマットが必要です。 |
| 第２木曜日 | 10:00～11:00 | 中村多目的集会施設 |
| 第３木曜日 | 平尾井生産活動センター |
| 第４木曜日 | 井田公民館 |
| 第３水曜日 | 成川生活改善センター（下地） |
| プールを利用した  介護予防事業  水中ウォーキング | 毎週水曜日 | 11:00～15:00頃 | ピーアップ新宮 | ピーアップ新宮の温水プールを利用し、ひざへの負担が少ない水中ウォーキングを行います。※1人月1回の利用、昼食付き、自己負担1,000円。最寄りのバス停まで送迎があります。 |
| スマイルヨガ | 毎週月曜日 | 10:45～11:45 | はぐくみの森 |  |
| 毎週火曜日 | 10:45～11:45  Ｒ４．９～Ｒ５．１  金→火に変更 | 鵜殿福祉センター(多機能室) | 高齢者向けのゆったりヨガで、こころと身体のリフレッシュを図ります。 |
| 毎週木曜日 | 10:45～11:45 | 生涯学習センター(練習室) |
| きほうまちかど  エクササイズ | 第１・２・３・（５）  金曜日 | ①9:15～10:15  ②10:30～11:30 | 神内福祉センター(交流室) | 認知機能の維持向上に効果があると検証された『音楽体操』をヤマハ音楽振興会専任トレーナー指導のもと行います。（三重大学･ヤマハ音楽振興会･紀宝町･御浜町の４者共同事業） |
| 第１・２・４  （３・５）水曜日 | 10:30～11:30 | まなびの郷 |
| いきいき百歳体操 | 毎週月曜日 | 8:00～9:00 | 阪松原生活改善センター | ＤＶＤを見ながらゆっくり行う体操です。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　紀南病院理学療法士によるグループでの指導が受けられます。  ※中村では、貯筋運動も実施 |
| 第１・２・４・（５）  水曜日 | 10:00～11:00 | 成川生活改善センター（下地） |
| 毎週火曜日 | 9:30～10:30 | 桐原生活改善センター |
| 第１・３水曜日 | 9:30～10:30 | 飯盛多目的集会所 |
| 毎週火曜日 | 10:00～11:00 | 中村多目的集会所 |
| まちかどエクササイズ（チェア） | 第１・２・４  （３・５）水曜日 | 9:15～10:15 | まなびの郷 | 椅子を利用したまちかどエクササイズのチェア版。足腰にやさしい音楽体操です。地区別送迎等企画あり。 |
| 第１・２・３  （４・５）金曜日 | 9:15～10:15 | 大里多目的集会施設 |
| スポーツボイス | 第１・３火曜日 | ①9:30～10:30  ②10:45～11:45 | まなびの郷 | 音楽に合わせて声を出す全身運動、口腔、嚥下、呼吸機能向上の効果が期待できます。 |

令和４年度　一般介護予防事業

対象：65歳以上の紀宝町民の方（貯筋運動は全年齢対象）

※新型コロナ感染症対策として、時間変更やグループ分けをしています。

詳しくはみらい健康課までお問合せください。

お問合せ先：紀宝町役場みらい健康課　　　電話　０７３５－３３－０３５５