

令和5年度 一般介護予防事業



事業名	曜日	時間	場所	内容
ボールを使った健康運動教室	第1木曜日	9時半～10時半	鶺鴒地域交流センター	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。
		10時半～11時半		
	第2木曜日	10時～11時	中村多目的集会施設	
	第3木曜日		平尾井高齢者生産活動センター	
	第4木曜日	※平尾井センター エアコン必要時期は 9時半～10時半 10時半～11時半	井田公民館	
	第3水曜日		成川生活改善センター(下地)	
第4水曜日	13時半～14時半	鮎田構造改善センター(R5年度新規)		
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 1班 第1・3 (鶺鴒方面) 2班 第2・4 (井田・相野谷保方面)	11時～15時頃	ピーアアップ新宮 10時～11時	ピーア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2回の利用、自己負担1,000円(昼食付)。最寄りのバス停まで送迎があります。
スマイルヨガ	毎週水曜日	10時～11時	はぐくみの森	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		生涯学習センター(練習室)	
	毎週木曜日		鶺鴒福祉センター(多機能室)	
きぼうまちかど エクササイズ	第1・2・3・(5) 金曜日	①9時15分～ 10時15分	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。
		②10時30分～ 11時30分		
第1・2・4 (3・5)水曜日	10時30分～ 11時30分	生涯学習センター(研修室)		
まちかどエクササイズ (チェア)	第1・2・4 (3・5)水曜日	9時15分～ 10時15分	生涯学習センター(研修室)	
	第1・2・3 (4・5)金曜日	9時15分～ 10時15分	大里多目的集会施設	
スポーツボイス	第1・3火曜日 (しっかりコース)	9時30分～ 10時30分	生涯学習センター(研修室)	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。
		10時45分～ 11時45分		
第2・4火曜日 (ゆったりコース)	9時30分～ 10時30分	椅子を利用したまちかどエクササイズ。足腰にやさしい全身運動、口腔機能等効果が期待できます。		
スマイルアップ体操	おおむね 第1・2・3 水曜日	13時30分～ 14時30分		1クール3か月間 5月～7月(鶺鴒体育館) 10月～12月(井田公民館) (R5年度新規)
		11時～12時		
スポーツジムを利用した 筋トレ教室	1クール:3か月間×2回 毎種火曜日 毎週金曜日	14時半～15時半 6/9～8/25 10/3～12/15	スポーツジム BALANCE	紀宝町鶺鴒スポーツジムを利用した筋トレ教室 希望者には筋トレ教室前後に体組成計測定の実施
いきいき百歳体操 体力測定・継続支援	概ね月に1回	会場におわせて実施	各地区集会施設(時期未定)	きなん苑 PT の指導で実施 管理栄養士・歯科衛生士・保健師による指導
いきいき百歳体操 (自主活動)	毎週月曜日	8時～9時	阪松原生活改善センター エアコンなし R4. 11～老人会で実施	DVDを見ながらゆっくり行う体操です。

いきいき百歳体操 (自主活動)	毎週火曜日	9時30分～ 10時30分	桐原生活改善センター	※中村、地域交流センターで は、貯筋運動も実施
	毎週火曜日	10時～11時	中村多目的集会所	
	毎週水曜日 休止中	9時30分～ 10時30分	飯盛多目的集会所	
	毎週水曜日 休止中	13時30分～ 14時30分	深田スポーツ交流センター エアコンなし	
	第1・2・4・(5) 水曜日	10時～11時	成川生活改善センター (下地)	
	第1・2・3 木曜日	10時～11時	井田公民館	
	第1・3火曜日 貯筋運動と隔週	10時～11時	鶉殿地域交流センター	
貯筋運動 貯筋運動自主活動	毎週金曜日	13時30分～ 14時30分	神内福祉センター	月に1回健康運動指導士の 指導あり
	第2・4月曜日	9時30分～	大里多目的集会施設	
	毎週火曜日	10時～11時	中村多目的集会施設	
	毎週月曜日	10時～10時半	上地多目的集会施設	
	毎週月曜日	13時半～14時半	鮎田構造改善センター	
	毎週月曜日	13時半～14時半	上野農事集会所	
	毎週火曜日	10時～11時	茶屋地構造改善センター	
	毎週火曜日	10時～11時半	鶉殿体育館	
	第2・4火曜日	10時～11時	鶉殿地域交流センター	
	毎週火曜日	13時半～15時	ふれあい会館	
	毎週水曜日	13時半～14時半	井内青年クラブ	

対象:65歳以上の紀宝町民の方(ただし、貯筋運動は全年齢対象、