



令和8年度 紀宝町一般介護予防事業



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	きほう健康ぷらざ	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 ※平尾井エアコン 必要時期は 9時半～10時半 10時半～11時半	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		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	
プールを利用した 介護予防 水中ウォーキング	毎週水曜日 1班 第1・3 (鵜殿方面) 2班 第2・4 (井田・相野谷方面)	11時～13時頃	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2回の利用、自己負担1,000円(昼食付)/回。最寄りのバス停まで送迎があります。
スマイルヨガ	第1・2・3 金曜 ゆったりクラス	10時～11時	鵜殿福祉センター (2階 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。
	第1・2・3 金曜 しっかりクラス	11時15分～ 12時15分		
きほうまちかど エクササイズ	第1・2・3・(4) 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。(年会費が必要です。)
		②10時30分～ 11時30分		
	第1・2・4 水曜日	10時30分～ 11時30分	鵜殿福祉センター	
まちかどエクササイズ(チェア)	第1・2・4 水曜日	9時15分～ 10時15分	鵜殿福祉センター	椅子を利用したまちかどエクササイズ版。足腰にやさしい音楽体操です。
	第1・2・3 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 しっかりコース	9時30分～ 10時30分	鵜殿福祉センター	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		音楽に合わせて声を出す足腰にやさしい全身運動と口腔機能向上等の効果が期待できます。
	第2・4火曜 ゆったりコース	9時30分～ 10時30分		
スマイルアップ 体操	①第1・3水曜日 ②第2・4水曜日	10時00分～ 11時00分	神内福祉センター	音楽に合わせて行うシニア向けエアロビクス、柔軟運動・筋トレ等も行います。

※ の教室は、紀宝町社会福祉協議会【0735-32-0957】へお申込み・お問合せ

スポーツジムを利用した 筋トレ教室	毎週火曜日 毎週金曜日	11時～12時 14時半～15時半	スポーツジムBALANCE 前期 5/12～7/31 後期 9/8～11/27	鵜殿のスポーツジムを利用した筋肉トレーニング教室です。希望者には教室前後に体組成測定を行います。
いきいき百歳体操 等体力測定	概ね月に1回	会場に合わせて実施	各地区集会施設 (時期未定)	体力測定を行い、身体状況の変化を確認します。
いきいき 百歳体操 (自主活動)	毎週月曜日	9時～10時	阪松原生活改善センター ※エアコンなし	DVDを見ながらゆっくり行う筋力をつける体操です。 ※大里は終了後、卓球も楽しく行っています。
	毎週水曜日	10時00分～ 11時00分	桐原生活改善センター	
	毎週火曜日	10時～11時	中村多目的集会施設	
	毎週水曜日	9時30分～ 10時30分	飯盛多目的集会施設	
	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・5 木曜日	10時～11時	井田公民館	
	第1・3 火曜日	10時～11時	鵜殿地域交流センター	
	毎週水曜日	13時30分～ 14時30分	井内青年クラブ	
	第4月曜日	サロン開催時	高岡防災センター	
大里健康教室	毎週月曜日	9時30分～ 10時30分	茶屋地構造改善センター	月に1回健康運動指導士の指導あり。
	毎週火曜日	13時30分～ 14時30分	大里多目的集会施設	
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	神内・大里・上地・上野・鵜殿体育館・ふれあい会館は貯筋マイスターの指導による自主活動です。
	第2・4 月曜日	9時30分～ 10時30分	大里多目的集会施設	
	毎週月曜日	10時～ 11時30分	上地多目的集会施設	
	毎週月曜日	13時30分～ 14時30分	鮎田構造改善センター	
	毎週月曜日	13時～14時	上野農事集会所	
	毎週火曜日	10時～ 11時30分	鵜殿体育館	
	第2・4 火曜日	10時～11時	鵜殿地域交流センター	
	毎週火曜日	13時30分～ 15時	ふれあい会館	

対象:65歳以上の紀宝町民の方(ただし、いきいき百歳体操と貯筋運動は全年齢対象)

【申込み・問い合わせ先】 きほう健康ぷらざ:0735-29-3511

の教室は、紀宝町社会福祉協議会:0735-32-0957