

琴平町民 美男美女化 計画?!

令和7年度 参加者募集!! します

(介護予防教室)

顔じゃないよ! 心と体の 健幸美男美女 を目指しましょう♪

強度：
♡→☆→☆☆→☆☆☆少しずつアップ

名前	講師	内容	強度	対象	曜日：時間	場所	定員	参加費	持ち物
ポッチャ同好会	包括職員	ポッチャ：動作とルールは簡単。だけど、奥が深い!! まずは一歩、外に出よう👣	♡	・家に閉じこもりがち ・体操以外がしたい	第2木曜日 13:30 ~15:00	総合センター 第1・2講座 室	24人	スポーツ 保険代 1200円 複数の教室に参加しても、 年度内 1人1回 加入で OK	・運動しやすい服装、靴 ・水分 ・タオル
姿勢の美男美女	中山 理学療法士	まずは 姿勢改善&バランスカ をつけよう	☆	・腰痛、膝痛があって 姿勢が崩れがち ・歩きにくい	第1水曜日 10:00 ~11:00	総合センター 大ホール	25人		
バランスの美男美女	三宅 作業療法士	めざそう!! 筋力アップと バランスカ向上	☆☆	歩くのがしんどくなっ てきて、階段を登るの に手すりがあるかな?	第4金曜日 10:00 ~11:00	総合センター 大ホール	25人		
動きの美男美女	ボディケア プランニン グ	リズムに合わせて楽しく からだと脳のフィットネ ス! 若返り間違いなし!	☆☆☆	・アクティブシニア ・楽しく全身を動かし たい方	第3火曜日 10:00 ~11:30	総合センター 大ホール	25人		
頭の美男美女	包括職員	笑いながら、頭の体操! 認知症について知ろう	♡	・物忘れが気になる ・げんきな脳でいたい	8月~3月 第4月曜日 10:00 ~11:30	総合センター 大ホール	20人		

対象：65歳以上の町民 介護認定を受けていない（ポッチャ同好会は介護認定を受けていても、応相談）

※曜日・時間は会場の都合により変更することがあります。ご了承ください。

※複数の教室に参加可能ですが、応募者多数の場合は、ひとつに限らせていただきます。

<p>申し込み 問合せ</p>	<p>琴平町地域包括支援センター 0877-75-6880</p>	<p>お申し込み時に面接の日を決めます。 お薬手帳とスポーツ保険代をお持ちください。</p> <p><u>事前にかかりつけ医に、運動してよいかの確認をお願いします。</u></p>
----------------------------	--	--

