

令和6年4月～
新介護予防教室開始

琴平町民 美男美女化 計画 ?! 顔じゃないよ! 心と体の 健幸美男美女 を目指しましょう♪

名前	講師	内容	強度	対象	曜日：時間	場所	定員	参加費	持ち物
ボッチャ 同好会	包括職員	ボッチャ：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	15人 程度	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 ・飲み物 ・タオル
姿勢の 美男美女	中山 理学療法士	まずは姿勢改善 & バランス力をつけよう	☆	・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	15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力 向上	☆☆	歩くのがしんどく なってきて、階段を 登るのに手すりがないかな？	第4金曜日 10：00 ～11：15	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。	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月の 第4月曜日 10：00 ～11：30	総合センター 大ホール	20人	材料費等 実費 (必要時)	

対象：65歳以上の町民 介護認定を受けていない。(ボ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、参加者多数の場合は、ひとつに限らせていただきます。



申し込み 問合せ 0877-75-6880	琴平町地域包括支援センター 0877-75-6880	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料をお持ちください。 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。
--	--------------------------------------	---