

令和6年度介護予防事業

すこやか運動教室のご案内

高齢者の方・体力に自信のない方・運動の苦手な方を対象に、運動遊具等を使って楽しく運動することにより、元気な生活を送れるように、一緒にすこやか運動教室に参加しませんか。

屋外はすこやか運動遊具を使用した運動等を行い、室内はすこやか運動遊具以外の運動(コグニサイズ、脳トレ等)を行います。

申込：必要ありません。直接会場にお越し下さい。参加費は無料です。

実施時間：10:00～11:30

用意するもの：動きやすい服装、タオル、飲み物、マスク(着用を推奨)、【槻寿苑集會室のみ】上履きとシルバーカードまたは本人確認書類

開催場所		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
慈恩寺 親水公園 子供広場	屋外	18日	16日	6日	北部公民館は 7/12のみ 金曜日、 それ以外は木曜日です			10日	7日				6日
		25日	23日	20日				24日	21日				
岩槻北部 公民館 (研修室)	屋内				12日	8日	5日			5日	9日	6日	
					25日	22日	19日			12日	16日	20日	
岩槻文化公園 (槻の森スポーツ センター) つどいの広場	屋外	16日	14日	4日				8日	5日				4日
		23日	21日	18日				22日	19日				11日
岩槻駅東口コ ミュニティセン ター(多目的 ルームA・B)	屋内				9日	6日	3日			3日	7日	4日	
					23日	20日	17日			10日	14日	18日	
槻寿苑 すこやか広場	屋外	17日	15日	5日				9日	6日				5日
		24日	22日	19日				23日	20日				12日
槻寿苑 (集會室)	屋内	槻寿苑 屋内時のみ ・上履き(運動靴等動きやすいもの) ・シルバーカード または 本人確認書類(保険証等)			10日	7日	4日			4日	8日	5日	
					24日	21日	18日			11日	15日	19日	

※感染対策を含めた体調管理として、参加前には必ず検温、血圧測定等を行い体調を自己管理していただき、発熱等の体調不良がある場合は参加を控えてください。

※屋外の活動は、雨天時中止となりますのでご注意ください。屋内の活動は台風・降雪などの悪天候の際には中止となる場合があります。

判断に迷う場合は、お手数ですが、下記にお問い合わせください。

お問合せ先：岩槻区役所 高齢介護課 介護保険係 (TEL 048-790-0169)