

平成30年度 舟橋村地域包括支援センターの介護予防教室

貯筋体操教室実施予定(運動機能訓練)

回数	月日	曜日	時間	場所	内容
1	5月24日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋会館	足腰の筋力を貯える体操教室 講師:アピアスポーツクラブ 運動指導士さん, 
2	6月28日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋会館	
3	7月26日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋会館	
4	8月23日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋会館	
5	9月27日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋会館	
6	10月25日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋会館	
7	11月22日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋会館	
8	12月27日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋会館	
9	1月24日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋会館	
10	2月28日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋会館	
11	3月14日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋会館	フォローアップ

わくわく広場実施予定(脳トレしながら介護予防)

回数	月日	曜日	時間	場所	内容	
1	6月4日	月	13:30~15:00	舟橋村役場視聴覚室	シナプソロジー	
2	7月2日	月	13:30~15:00	舟橋村役場視聴覚室	脳若トレーニング	
3	8月6日	月	13:30~15:00	舟橋村役場視聴覚室	万華鏡づくり	
4	9月3日	月	13:30~15:00	舟橋村役場視聴覚室	みそ玉づくり	
5	10月1日	月	13:30~15:00	舟橋村役場視聴覚室	笑いヨガ	
6	11月5日	月	13:30~15:00	舟橋村役場視聴覚室	フラワーアレンジメント	
7	12月3日	月	13:30~15:00	舟橋村役場視聴覚室	ちぎり絵	
8	1月7日	月	13:30~15:00	舟橋村役場視聴覚室	梅の花の飾り巻き寿司づくり	
9	2月4日	月	13:30~15:00	舟橋村役場ホール	音楽鑑賞	
10	3月4日	月	13:30~15:00	舟橋村役場ホール	ゲーム&お茶会	

※詳細については、舟橋村社協内 地域包括支援センターまでお問い合わせください。