

令和元年度 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23日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋村役場ホール	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27日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋村役場ホール	
3	7月25日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋村役場ホール	
4	8月22日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋村役場ホール	
5	9月26日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋村役場ホール	
6	10月24日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋村役場ホール	
7	11月29日	金	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋村役場ホール	
8	12月27日	金	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋村役場ホール	
9	1月24日	金	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋村役場ホール	
10	2月28日	金	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋村役場ホール	
11	3月26日	木	14:00~15:30 (受付・血圧測定は13:30~)	舟橋村役場ホール	

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3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1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5日	月	13:30~15:00	舟橋村役場ホール	レクリエーション
4	9月2日	月	13:30~15:00	舟橋村役場視聴覚室	笑楽書(みらいしよ)
5	10月7日	月	13:30~15:00	舟橋村役場ホール	マジック鑑賞
6	11月11日	月	13:30~15:00	舟橋村役場視聴覚室	栄養士による食生活のお話 みそ玉づくり
7	12月2日	月	13:30~15:00	舟橋村役場視聴覚室	ちぎり絵
8	1月6日	月	13:30~15:00	舟橋村役場視聴覚室	笑レク&もんきりあそび
9	2月3日	月	13:30~15:00	舟橋村役場視聴覚室	介護専門職による介護予防のお話 みそ玉づくり
10	3月2日	月	13:30~15:00	舟橋村役場ホール	音楽鑑賞 & 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。