

介護予防教室に 参加しましょう

住み慣れた地域で自立した生活
のために元気なうちから積極的
な参加を。複数の参加大歓迎!
体力にあわせて様々な介護予防
教室を開催しています。



いずれの教室も
参加無料

やわら元気体操

柔道整復師による教室
軽い筋力トレーニング/
ストレッチ/脳トレ

申込み
必要

1時間30分程度

場 所	開催日	時 間
初島公民館	月	13:00～
千田西公民館	月	13:30～
宮崎公民館	火	13:00～
須谷会館	火	13:30～
糸我公民館	水	13:30～
港会館	水	13:30～
野みかんセンター	木	13:00～
男浦コミュニティセンター	木	13:30～
北原教育集会所	木	13:00～
滝川原公民館	金	13:00～
山地コミュニティセンター	金	13:00～
新堂農事センター	金	13:30～

「やわら元気体操」は申込みが必要です。
下記までご連絡ください。
日程は申込み時に確認、またはお問合せにてご確認ください。

《参加申込先》

- 一般社団法人 和歌山県接骨師会
..... ☎073-474-1200
※下記の接骨院、整骨院でも申込みできます。
- 有田整骨院 ☎83-3314
- 京井鍼灸整骨院 ☎83-6162
- しまだ整骨院 ☎83-3778
- まんたに整骨院 ☎83-5151
- 宮崎町名倉堂接骨院 ☎83-5707
- 宮原名倉堂接骨院 ☎88-5216

いきいき体操

ステップ運動/ストレッチ/
軽い筋力トレーニング

申込み
不要

1時間30分程度

場 所	開催日	時 間
初島公民館	第1・3火	13:30～
箕島公民館	第4火	13:30～
辰ヶ浜ふれあいセンター	第1・2木	13:00～
山田原柑翁会館	第1・3金	13:30～
糸我公民館	第4金	10:00～
保田公民館(第2・4・5は自主)	毎週水	9:30～
野みかんセンター(自主)	毎週火・金	13:00～
中央地区公民館(自主)	毎週火/第2・4金	10:00～
初島北集会所(自主)	毎週月・水・金	13:30～
宮原公民館A(自主)	毎週月	10:00～
宮原公民館B(自主)	毎週水	13:15～
港町公民館A(自主)	毎週水	10:00～
港町公民館B(自主)	毎週火・土	13:30～

みんなのサロン

軽いからだほぐし運動/
レクリエーション等

申込み
不要

1時間30分程度

場 所	開催日	時 間
保田公民館	第3月	9:30～
箕島公民館	第3月	13:30～
男浦コミュニティセンター	第4月	13:30～
港町老人憩いの家	第3木	13:30～
矢櫃公民館	第4木	13:30～
糸我公民館	第2金	10:00～

フレイル予防運動教室

運動機器(6種)を使用した
3か月間のプログラム(週1回)

申込み
必要

2時間程度

希望者送迎付き

場 所 和歌山医療スポーツ専門学校
講 師 専門学校のスポーツトレーナー、学生
対 象 自立歩行可能な高齢者

申込み受付後に訪問をして、身体状況を確認します。
※申込み期間あり。広報を確認して申込みしてください。

申込先 和歌山医療スポーツ専門学校 ☎82-2468