

※どの教室も都合により日程を変更する場合があります。【問】介護保険課(内線347)

いきいき体操

和歌山県と和歌山大学が共同開発した高齢者向け筋力トレーニング「わかやまシニアエクササイズ」に基づく体操教室。



- 内容/ステップ運動・ストレッチ
軽い筋力トレーニング
- 開催時間/1時間30分程度(休憩時間含む)
- 参加費/無料(野みかんセンターのみ200円/月)
- ※事前申込不要、直接会場までお越しください。

開催場所	開催日	時間	
箕島公民館	第2・4火曜日	13:30~	第2は自主
港町公民館	毎週月・水・金曜日	10:00~	自主グループ
辰ヶ浜ふれあいセンター	第1・2木曜日	13:00~	
保田公民館	第1~4水曜日	9:30~	
糸我公民館	第2・4金曜日	10:00~	
中央地区公民館	毎週火曜日	10:00~	自主グループ
野みかんセンター	毎週火曜日	13:30~	自主グループ
初島公民館	第1・3火曜日	13:00~	
福祉館なごみ	毎週水曜日	10:00~ 13:30~	自主グループ

みんなのサロン

「激しい体操は、ちょっと…」という方のための軽い体操教室。



- ボランティア喫茶『陽だまり』によるお茶も、楽しみのひとつ。
- 内容/軽い体ほぐし運動・レクリエーション等
 - 開催時間/1時間30分程度(ティータイム含む)
 - 参加費/無料
 - ※事前申込不要、直接会場までお越しください。

開催場所	開催日	時間
箕島公民館	第3月曜日	13:30~
港町老人憩いの家	第3木曜日	13:30~
星尾会館	第2月曜日	13:30~
矢櫃公民館	第4木曜日	13:30~
男浦コミュニティセンター	第4月曜日	13:30~

やわら元気体操

柔道整復師(整骨院・接骨院の先生)による介護予防運動教室。



- 内容/ボール運動・ストレッチ・軽い筋力トレーニング・脳トレ
- 開催時間/1時間程度(休憩時間含む)
- 期間/36回/年
- 参加費/無料
- 申込が必要です。下記接骨院・整骨院まで
- ◇有田整骨院/83-3314 ◇京井整骨院/83-6162
- ◇竹中接骨院/83-4050 ◇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

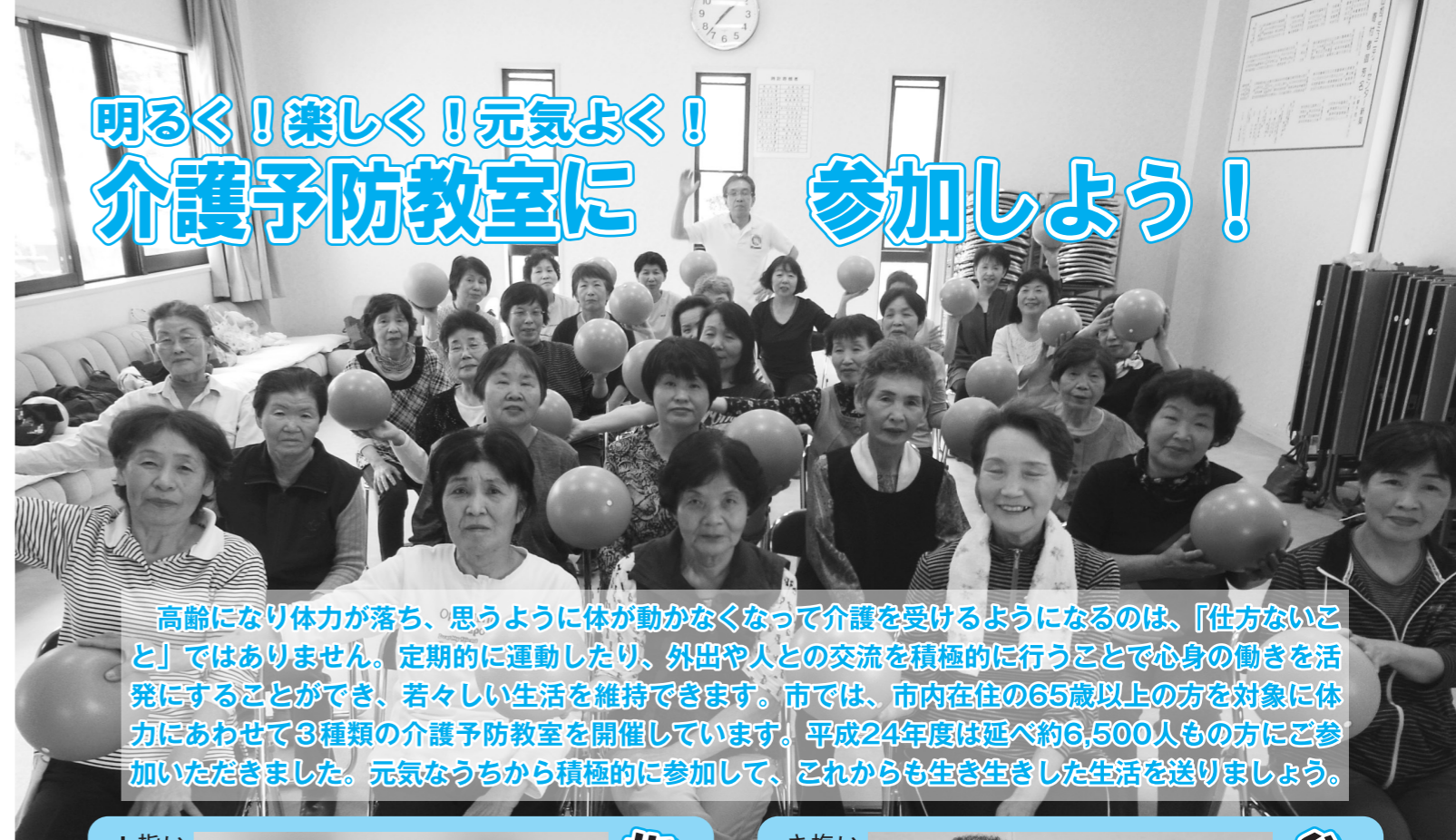
開催場所	開催日	時間	機能訓練指導員
初島公民館	4/14~ 毎週月曜日	13:00~	松本・竹中
千田西公民館	4/14~ 毎週月曜日	13:30~	萬谷・京井
宮崎公民館	4/15~ 毎週火曜日	13:00~	栗山・京井
須谷会館	4/15~ 毎週火曜日	13:30~	萬谷・藤田
糸我公民館	4/16~ 毎週水曜日	13:30~	栗山・藤田
港会館	4/16~ 毎週水曜日	13:30~	竹中・松本
野みかんセンター	4/17~ 毎週木曜日	13:00~	藤田・竹中・萬谷 京井・松本のうち2名
滝川原公民館	4/18~ 毎週金曜日	13:00~	藤田・松本
山地コミュニティセンター	4/18~ 毎週金曜日	13:30~	京井・竹中
新堂農事センター	4/18~ 毎週金曜日	13:30~	萬谷・栗山

「ひと・まち・ほこり」コーナーは紙面の都合上お休みします。ご了承ください。

広告



明るく!楽しく!元気よく! 介護予防教室に参加しよう!



高齢になり体力が落ち、思うように体が動かなくなって介護を受けるようになるのは、「仕方ないこと」ではありません。定期的に運動したり、外出や人との交流を積極的に行うことで心身の働きを活発にすることができ、若々しい生活を維持できます。市では、市内在住の65歳以上の方を対象に体力にあわせて3種類の介護予防教室を開催しています。平成24年度は延べ約6,500人の方にご参加いただきました。元気なうちから積極的に参加して、これからも生き生きとした生活を送りましょう。

いきいき体操・サロンの
指導者 宮坂亜希さん(左)
赤松祥子さん(右)



指導者の声

「体操の日が待ち遠しい」、「体操して気持ちよかった」、「みんなに会えるから楽しい」。
みなさんからそんな声をいただき、とてもうれしく思っています。体を動かすと気持ちもリフレッシュして、とても気持ちが良いですよ。体操に参加してもらって体力維持はもちろんのこと、参加者みんなでおしゃべりしたり笑ったりして、気持ちも元気になってもらえてと思います。運動が少し苦手だと思っても気軽におしゃべりに来てください。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。



いきいき体操の参加者
梅本雅紀さん(左)・裕子さん(右)夫婦



参加者の声

夫婦で楽しい老後生活を送るために、いきいき体操に参加しました。続けることで、主人は悪かった膝が、私は腰痛が気にならなくなりました。皆さんのパワーをもらいながら、身体をほぐせるだけでなく、休憩も十分とってくれるので自分たちに合っています。月2回のボランティアの方々による美味しいコーヒーを飲みながら雑談するのも、コミュニケーションがとれて、楽しいひとときです。これからも自分たちの健康寿命を一日でも延ばすことができるように参加していきたいと思います。



広告

