

介護予防教室の種類

*やさしい健康運動教室

呼吸法を取り入れたストレッチ（チェアバレイ・エクササイズ）を中心に体力の維持、向上を図る教室です。

講師：健康運動指導士

*エンジョイ健康教室

有酸素運動、筋力トレーニング、脳トレなどを中心に体力の維持、向上を図る教室です。

講師：健康運動実践指導者

*からだづくりフィットネス

ストレッチや有酸素運動などを中心に体力の維持を図る教室です。

講師：健康運動実践指導者

*いきいき健康運動教室

いすに座りながら行うストレッチ、軽い筋力トレーニングなどを中心に体力の維持を図る教室です。

講師：介護予防健康アドバイザー

*男性のための健康運動教室

高齢の男性を対象とした運動教室で、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなどを中心に体力の維持、向上を図る教室です。

講師：健康運動指導士

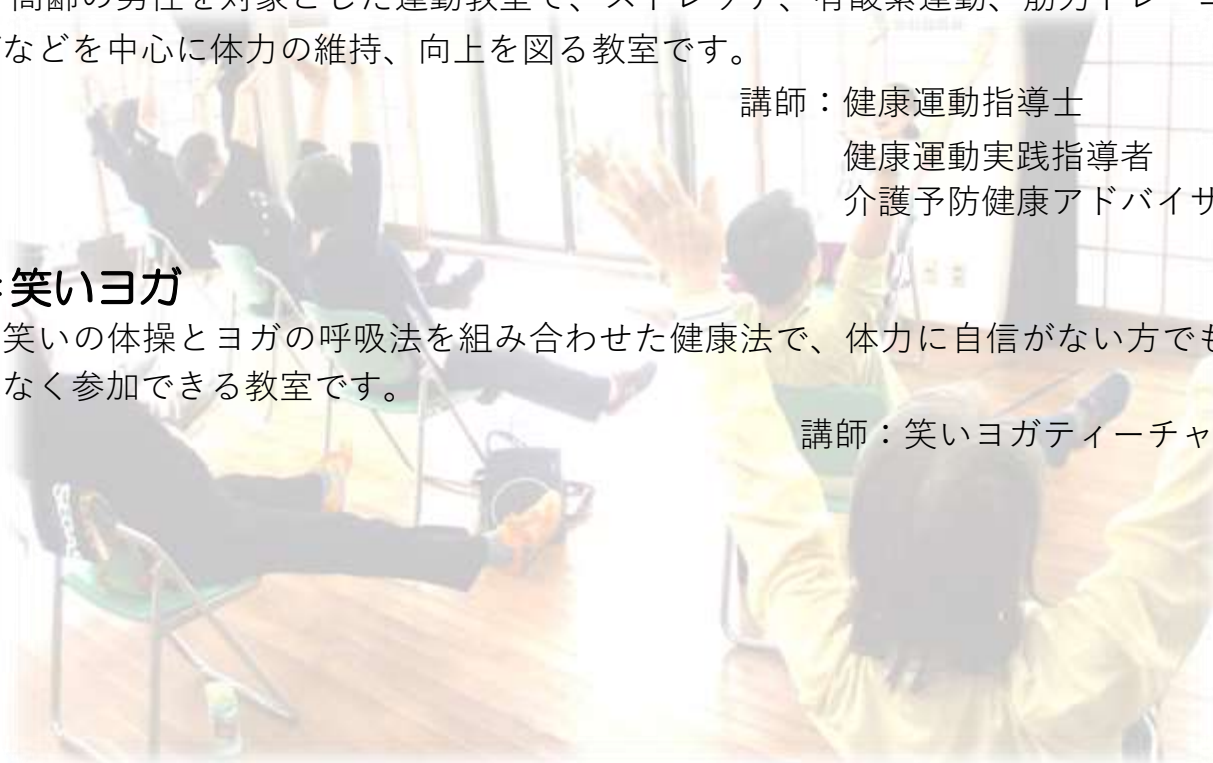
健康運動実践指導者

介護予防健康アドバイザー

*笑いヨガ

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法で、体力に自信がない方でも心配なく参加できる教室です。

講師：笑いヨガティーチャー



令和6年度 介護予防教室開催日程（予定）

*やさしい健康運動教室

回	実施年月日	時間	会場
1	令和6年 4月26日（金）	13:30 ～ 14:30	五城館
2	令和6年 5月31日（金）		内川地区公民館 3階
3	令和6年 6月28日（金）		大川地区公民館
4	令和6年 7月26日（金）		馬場目地区公民館
5	令和6年 8月30日（金）		五城館
6	令和6年 9月27日（金）		森山地区公民館
7	令和6年10月25日（金）		五城館
8	令和6年11月29日（金）		富津内地区公民館
9	令和7年 1月31日（金）		馬川地区公民館
10	令和7年 2月28日（金）		五城館

*エンジョイ健康教室

回	実施年月日	時間	場所
1	令和6年 4月18日（木）	10:00 ～ 11:30	馬川地区公民館
2	令和6年 5月16日（木）		
3	令和6年 6月20日（木）		
4	令和6年 9月19日（木）		
5	令和6年10月17日（木）		
6	令和6年11月21日（木）		
7	令和6年12月19日（木）		
8	令和7年 3月 6日（木）		

*からだづくりフィットネス

回	実施年月日	時間	場所
1	令和6年 6月12日(水)	10:30 ~ 11:30	五城館1階 多目的ホール
2	令和6年 7月17日(水)		
3	令和6年 8月 7日(水)		
4	令和6年11月 6日(水)		
5	令和6年12月 4日(水)		
6	令和7年 1月15日(水)		
7	令和7年 2月12日(水)		
8	令和7年 3月12日(水)		

*いきいき健康運動教室

回	実施年月日	時間	会場
1	令和6年 4月23日(火)	10:30 ~ 11:30	五城館1階 多目的ホール
2	令和6年 5月21日(火)		
3	令和6年 7月 9日(火)		
4	令和6年 8月20日(火)		
5	令和6年 9月10日(火)		
6	令和6年10月 1日(火)		
7	令和6年12月10日(火)		
8	令和7年 1月21日(火)		
9	令和7年 2月 4日(火)		
10	令和7年 2月18日(火)		

*男性のための健康運動教室

回	実施年月日	時間	場所
1	令和6年 5月30日(木)	10:30 ~ 11:30	五城館1階 多目的ホール
2	令和6年 6月26日(水)		
3	令和6年 8月28日(水)		
4	令和6年 9月24日(火)		
5	令和6年10月31日(木)		
6	令和6年11月27日(水)		
7	令和7年 1月29日(水)		
8	令和7年 3月 4日(火)		

*笑いヨガ

回	実施年月日	時間	場所
1	令和6年 5月27日(月)	13:30 ~ 14:30	五城館1階 多目的ホール
2	令和6年 7月 5日(金)		
3	令和6年 9月20日(金)		

※上記介護予防教室のほかに、歯科衛生士による口腔ケア教室も開催しています。