



通年型介護予防教室



「いきいきシニアプログラム」

介護が必要にならないように、
体操を中心に行う**介護予防教室**です。
この機会にぜひ参加してみませんか？



どんなことをするの？

★「運動プログラム」

～柔軟体操、筋トシ、軽運動など

★「健康プログラム」

～運動や口腔ケア、服薬管理などに関する講話

参加費
無料

参加者には
みまもりんごバッグを
プレゼント！



原則、要支援・要介護

認定を受けていない

65歳以上の市民の方なら

誰でも参加できます！



とき・ところ

★毎週火曜日 午前 10 時～12 時

★新すながわ農協 2階 多目的ホール

【お問い合わせ・お申込み】 ※事前にお申込みが必要です

☎ 0125-54-2121 (砂川市役所介護福祉課高齢者支援係)

☎ 0125-54-3077 (砂川市地域包括支援センター)

令和元年度いきいきシニアプログラムスケジュール表(4~3月)

日 時 毎週火曜日(祝日、年始除く)
 午前 9:40~ 受付・面談 午前 10:15~ 運動開始 ~12:00
 場 所 新すながわ農協 2階 多目的ホール
 内 容 介護予防体操(毎回)、体力測定(開始後、修了前)、
 健康講座(健康・運動・服薬管理・口腔ケア)



※都合により日程等が変更になる場合があります。



開催日	講話 体力測定
4月 2日(火)	体力測定
4月 9日(火)	
4月16日(火)	体力測定
4月23日(火)	
5月 7日(火)	体力測定
5月14日(火)	運動 ①
5月21日(火)	体力測定
5月28日(火)	
6月 4日(火)	体力測定
6月11日(火)	運動 ②
6月18日(火)	体力測定
6月25日(火)	
7月 2日(火)	体力測定
7月 9日(火)	口腔ケア
7月16日(火)	体力測定
7月23日(火)	
7月30日(火)	
8月20日(火)	体力測定・健康
8月22日(木)	
8月27日(火)	
9月 3日(火)	体力測定
9月10日(火)	服薬管理
9月17日(火)	体力測定
9月24日(火)	

開催日	講話 体力測定
10月 1日(火)	体力測定
10月 8日(火)	
10月15日(火)	
10月17日(木)	体力測定
10月29日(火)	
11月 5日(火)	体力測定
11月12日(火)	運動 ①
11月19日(火)	体力測定
11月21日(木)	
12月 3日(火)	体力測定
12月10日(火)	運動 ②
12月17日(火)	体力測定
12月24日(火)	
1月 7日(火)	体力測定
1月14日(火)	口腔ケア
1月21日(火)	体力測定
1月28日(火)	
2月 4日(火)	体力測定
2月18日(火)	健康
2月25日(火)	
3月 3日(火)	体力測定
3月10日(火)	服薬管理
3月17日(火)	体力測定
3月24日(火)	

※タオルと飲み物を持って、動きやすい服装・靴でお越しください。