

「いみず湯どころ体操教室」(介護予防事業)を開催します

1 目的

市内の公衆浴場の待合スペース等において、高齢者(市内に居住する概ね65歳以上の者)を対象とした体操等を取り入れた介護予防教室を開催し、高齢者の閉じこもり予防・運動機能の向上を目指します。

2 実施期間

平成29年4月1日～平成30年3月31日

3 事業の概要

(1) 内容

高齢者の健康寿命を伸ばすため、講師によるストレッチ、ヨガ、リズム体操などを実施し、高齢者の体力づくり、健康づくり、仲間づくりを促進します。

毎週1回、1時間の開催とします。

(2) 開催場所(所在地)及び開催日

足洗老人福祉センター (射水市足洗新町1丁目5番地)

火曜日 13:30～

大門コミュニティセンター (射水市串田1395)

木曜日 13:30～

ぽかぽかランド太閤山店 (射水市中太閤山1丁目1番地1)

木曜日 15:00～

(3) 参加方法

会場へ直接出向き参加。(足洗老人福祉センターのみ要予約。他は事前予約不要)

(4) 参加費

参加費は無料

入浴の場合は、別途入浴料が必要

(5) その他

看護師による健康チェックや参加者の交流を図るための茶話会等の企画を会場ごとに工夫しています。

4 周知方法

- ・各会場、近隣施設及び市役所窓口でのポスター掲示とチラシの設置
- ・市報、ケーブルテレビ等での周知

事務担当 地域福祉課

電話 51-6625